سلسلة التطوير الإداري

مهارات تنشيط الذاكرة

تأليف : مادلين - آلين

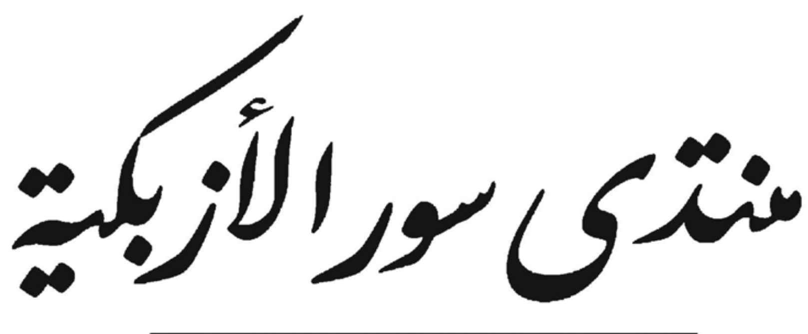


ترجمة
د. بشير العيسوي

أشرف على الترجمة وراجعها
د. إبراهيم بن حمد القعيد

دار المعرفة للتنمية البشرية

مؤسسة الريان
للطباعة والنشر والتوزيع



منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET



مهارات تنشيط الذاكرة

تأليف

مادلين بيرلي آلن

ترجمة

دكتور: بشير العيسوي

أشرف على الترجمة وراجعها

د. إبراهيم بن حمد القعيد

دار المعرفة للتربية البشرية
الرياض - المملكة العربية السعودية

نصائح هامة لقراءة هذا الكتاب

١- اقرأ الكتاب أول مرة بأقصى سرعة ممكنة لفهم روح الكتاب وأسلوب عرض المعلومات وتدفقها.

٢- اقرأ الكتاب مرة ثانية، ولكن ببطء أكثر.

٣- ابذل جهدك لبدء تطبيق الخطوات المذكورة في الكتاب، فالتطبيق والممارسة هما الوسيلتان إلى الإتقان، احتفظ بقلم رصاص لوضع خطوط تحت المعلومات المهمة أو الرئيسة ولحل جميع التمارين.

٤- لتسهيل عملية استيعاب المعلومات والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، أشرك معك في قراءة الكتاب بعضاً ممن يعيشون معك أو تتعامل معهم يومياً مثل: أفراد عائلتك، أو زملائك في العمل، ناقش معهم الأفكار الواردة بالكتاب وبعد الانتهاء من القراءة، يمكنكم الاتفاق على الآليات والوسائل التي تمكنكم من توظيف المهارات والأفكار الواردة بالكتاب لتحقيق نمط جديدة من الحياة الأسرية والمهنية. تعاونوا جميعاً على بناء حياة جديدة أساسها المفاهيم التي استوعبتها من الكتاب. راقب حياتك وهي تتغير تغيراً ملحوظاً وربما بسرعة قد لا تصدقها.

محتويات الكتاب



بسم الله الرحمن الرحيم
مقدمة الناشر

تتشرف دار المعرفة للتنمية البشرية بتقديم كتاب آخر في سلسلة التطوير الإداري وهو كتاب «مهارات تنشيط الذاكرة». ويقدم الكتاب أساليب واستراتيجيات عملية لرفع مستوى أداء الذاكرة وتطوير قدراتها على حفظ المعلومات وتذكرها وتنظيمها والاستفادة القصوى من هذه الهبة الربانية الرائعة التي قليلاً ما نستفيد من إمكاناتها الكامنة.

نعم إن الذاكرة هبة ربانية رائعة ولديها إمكانات جبارة وإذا تم تسخيرها والاستفادة منها فإنها بالتأكيد ستقدم فتوحاً عظيمة للإنسان وتحقق أهدافه الشخصية في العمل وفي الحياة الخاصة. ولكن من المفارقات العجيبة - كما يقول العلماء - أن هذه الهبة لا يُستغل منها إلا النذر اليسير الذي لا يتعدى ١٠٪ من قدرتها.

هذا الكتاب يعرفك على كنز ثمين ويفتح لك الأبواب للاستفادة من الـ ٩٠٪ الباقية من قدراتك العقلية غير المستغلة فيعرفك على طبيعة الذاكرة ومبادئ التذكر ويوضح لك الوظائف الأساسية للعقل وعلاقتها القوية بالذاكرة كما يعرض بالتفصيل لآليات تذكر الأسماء والأرقام وتمارين أخرى لتنشيط الذاكرة

والاستفادة القصوى منها.

إن هذا الكتاب على درجة من الأهمية في سياق العصر الذي نعيش فيه، فعصرنا عصر تفجر المعلومات وتلاحقها، بحيث أصبح التذكر وملاحقة المعلومات أشبه بالمهمة المستحيلة ولا بد للإنسان من رسم حدود وخيارات واضحة يركز عليها ويجعلها بؤرة اهتمامه، وعندما يفعل ذلك تأتي الآليات التي يعرضها الكتاب لتحقيق الأهداف وبناء مهارات تنشيط الذاكرة. بمعنى أننا لا نستطيع أن نستوعب هذا الكم الهائل من المعلومات من حولنا ولكننا نستطيع أن نختار ما نريد من هذه المعلومات ونركز عليه ونوظف آليات الاحتفاظ بالمعلومات والتذكر في سبيل خدمة أهدافنا.

إننا أولاً في حاجة لأن نغير مواقفنا واتجاهاتنا نحو المعلومات وليس نحو العصر الذي نعيش فيه وذلك بتصنيف المعلومات إلى ثلاث فئات: عادية ومهمة وأهم فنبدأ باستعمال آليات هذا الكتاب للمعلومات الأهم ثم المهم وتنطلق في رحلة من بناء الثقة في أنفسنا وفي ذاكرتنا.

إن الذاكرة وغيرها من القوى العقلية أمرها عجيب وتتجلى فيها بوضوح إرادة الخالق وإبداعه المتميز في حياة الإنسان يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١]. والعلم يقف مشدوهاً أمام هذه الظواهر التي تتعلق بعقل الإنسان نفسه، ونحن نرى نتائج الذاكرة ومظاهرها الخارجية الجبارة

كما نعرف أهميتها البالغة في نقل الحضارة الإنسانية وفي التعلم والتعليم وبناء المؤسسات وفي استمرار حياة الإنسان على هذا الكوكب ولكننا لا نعرف الكثير عن طبيعة هذه الظواهر ولا عن حدودها أو علاقاتها الداخلية.

يهدف هذا الكتاب إلى تنمية ثقتك بنفسك وبذاكرتك ويقدم لك آليات عملية واضحة تساعدك على توظيف ذاكرتك والاستفادة منها بالقدر الذي تريد. أتمنى لك قراءة ممتعة مع هذا الكتاب وأسأل اللّٰه سبحانه وتعالى لك التوفيق والعون.

الناشر

د. إبراهيم بن حمد القعيد

رئيس دار المعرفة للتنمية البشرية



أهداف الكتاب:

فيما يلي أهداف كتاب مهارات تنشيط الذاكرة. ولقد تم تطويرها عزيزي القارئ، كي ترشدك إلى القضايا الجوهرية التي يغطيها هذا الكتاب.

الأهداف:

١- شرح قدرات المخ البشري.

٢- تقديم الوظائف الأساسية لمنظومات الذاكرة.

٣- تقديم تمارين في الاختيار المناسب لمنظومات الذاكرة.



مقدمة الكتاب

تعود منظومات الذاكرة في تاريخها إلى تاريخ خلق الإنسان، ففي العصور الغابرة اكتسبت الذاكرة أهمية حيوية، حيث لم تكن هناك لغة مكتوبة. كانت أساليب الذاكرة ومنظوماتها فقط هي التي مكَّنت القصاصين أن يتذكروا قصصهم وقصائدهم وأغانيهم، كما مكَّنت الخطباء من تذكُّر خطبهم.

ولم تفقد منظومة الذاكرة أهميتها عبر القرون. واليوم فإن أي شخص يريد أن يكون فاعلًا في عمله، فإن عليه أن ينمي ذاكرة قوية وأن يتمرَّن على تنشيطها. فمعظم الوظائف تتطلب منا تخزين ملايين المعلومات، فلا بد أن تكون لدينا القدرة على الدخول مباشرة - اعتماداً على اذهاننا - إلى إجراءات الشركات، والأنظمة، والمنتجات والخدمات. كما يتحتم أن نكون على دراية بالعناصر المشابهة لدى منافسينا.

ونحن بحاجة لأن نتذكر عدداً غير محدود من الأسماء والوجوه والحقائق المتعلقة بأناس نقابلهم ونتعامل معهم. إضافة إلى ذلك، فإنه مطلوب أن نتذكر بدقة المعلومات التي جرى مناقشتها في الاجتماعات، والتي تمت في عشرات من الإجراءات، إضافة إلى العديد من التفاصيل الأخرى. إننا في

الحقيقة، حاسوب متحرك.

إن معظمنا يستخدم فقط نسبة ضئيلة من قدرته على التذكُّر. والواقع أن الطريقة التي ننمي بها ذاكرتنا ليست بتطوير الذكاء والقدرة العقلية، لكنها بالتطبيق الفعال للمبادئ الأساسية لتنمية الذاكرة، واستخدام العديد من أساليب التذكر والمنظومات المشابهة التي سنقدمها في هذا الكتاب.



مقدمة المؤلفة

كم مرة تمنيت لو كنت أكثر قدرة على تذكر بعض التفاصيل أو التجارب، ومن ثم تطبيق ما تتذكره على مهمة بين يديك؟ عندما تكون قادراً على تذكُّر معلومة ذات صلة لتحل بها مشكلة، أو لتأتي بأفكار جديدة، أو لتجيب على سؤال معقَّد، فإنك بذلك تقوم باستخدام القدرة على التذكُّر بمهارة.

إن عقلنا عبارة عن مخزن ضخم من منظومات متكاملة من الخطوط المتشابكة Integrated Holig Vaphic Systems مكونة مما يزيد على عشرة بلايين من الخلايا العصبية. لقد حاول العلماء بجهد بالغ التطرق إلى ظاهر الكيفية التي تعمل بها عقولنا. ورغم أنه قد عرف الكثير، فإن الكيفية التي تعمل بها الذاكرة لا يزال يكتنفها كثير من الغموض، وبالرغم من قلة ما عُرف، فإن فهم الكيفية التي تعمل بها الذاكرة، وكذلك تنمية أساليب يقرها الجميع للتذكُّر سوف تقدم فوائد شخصية ومهنية عديدة.

الذاكرة هي آلية قوية تحملها بداخلك وتستطيع الدخول إليها واستخدامها بيسر. وسوف ترشدك الطرق والأساليب الواردة في هذا الكتاب إلى الاستفادة المثلى من ذاكرتك. وتمكنك من الحصول على مفتاحك الثمين نحو ذاكرة أفضل.

وفي واقع الأمر لا يوجد ما يسمى ذاكرة «ضعيفة» لدى غالبيتنا إنما المشكلة الحقيقية تكمن في الإجابة عن السؤال: هل لدينا ذاكرة مدرَّبة أم ذاكرة غير مدرَّبة؟

في أثناء الخمس عشرة سنة الماضية، تمكن آلاف الناس من تنمية قدراتهم على التذكر وذلك من خلال حلقات نقاش وورش عمل قمت بتنفيذها وعقدت ليوم واحد لتطوير القدرة على التذكُّر. وتمثل الموضوعات التي تم تغطيتها في حلقات النقاش تلك، أساس هذا الكتاب. وأنا على يقين بأن قدرتك على التذكُّر ستصبح أفضل بشكل متزايد، إذا ما كررت تطبيق المبادئ والأساليب المقدمة في هذا الكتاب. حظاً سعيداً.

مادلين – آلين



خلفية ونظرة عامة

هذا الكتاب موضوع للأشخاص الذي يرغبون في تذكر المعلومة بشكل أفضل في مواقف مختلفة، خصوصاً في العمل. فكل يوم عمل يقدم لنا مئات الفرص لاختبار قدرتنا على التذكر. وسواء أكان ذلك بحضور مقابلات، أو اتباع تعليمات وأوامر، أو المشاركة في مواقف تعليمية أو تدريبية أو الاشتراك في مناقشة مشاريع، أو التحدث مع المدير رأساً برأس، أو التحدث مع أحد العملاء أو الزملاء، فإن مهارات الذاكرة الجيدة تحسن من صورتنا المهنية وترفع إنتاجيتنا.

كما أن تنمية الذاكرة تساعد إلى حد كبير على تحقيق الرضا الوظيفي فثمة شعور طيب يعتريك عندما تكون قادراً على تذكُّر النقاط الرئيسة التي أثيرت في لقاء يجمع هيئة العاملين. كم مرة أبديت إعجابك بشخص كان قادراً على تلخيص ما قلت وخاصة بعد أن أعطيت توجيهات تتسم بالتعقيد في موقف معين؟ فعندما قام ذلك الشخص بإعادة قول ما كنت تنوي قوله، فمن المحتمل أنه قد أعطى انطباعاً إيجابياً. ومن ثَمَّ فإنك تحترم قدرته على التذكُّر. وفي الجانب السلبي، فإنه من المخيِّب للآمال أن ينسى واحد من زملائك كل شيء عن اجتماع كنت تديره، أو أن ذاك

الشخص لم يستطع تذكر اسمك. فالأشخاص الذين يداومون على النسيان ينظر إليهم بازدراء. كما أن المهارات الضعيفة للذاكرة يمكن أن تعيق التقدم في المهنة، لأن الإدارة سوف تعاني إذا لم تكن ذاكرة موظفيها على ما يرام.

سيطرح هذا الكتاب العديد من الأهداف بعيدة المدى للذاكرة وأموراً تساعد على تقوية الذاكرة. وأيضاً أساليب أخرى تدور حول القدرة على التذكر. كما أن أقساماً منفصلة ستخصص لما يلي:

- مبادئ عامة لتنمية الذاكرة
- قوة الملاحظة
- طرق لتنمية قدرتك على التركيز
- تخيُّل وتصور المعلومة بغرض زيادة قدرتك على التذكُّر
- مفاتيح ربط الذكريات ببعضها البعض، وعملية الإبدال والربط في الذاكرة.
- عملية التبويب كأسلوب خاص بالقدرة على التذكُّر.
- منظومة مثبتات الذاكرة لأجل تذكُّر أفضل.
- منظومة عددية من أجل زيادة القدرة على التذكُّر.

إن الشخص الذي يتمتع بمهارات جيدة للتذكُّر، يعتبر ركناً

أساساً في العمل الجماعي، في حين أن الشخص الذي يتصف بضعف الذاكرة يكون معوقاً للعمل. وممارسة ما تتعلمه في هذا الكتاب، يمكن أن يساعدك على أن تصبح ركناً أساساً في الإدارة التي تعمل بها، كما يمكن أن يطور إنتاجيتك الفردية.

ومع استكمال التمارين في هذا الكتاب، فإنك ستكون قادراً على تذكر الأسماء والأرقام وأن توجز المعلومات بسهولة أكثر وثقة أكبر. كما أن الحقائق والبيانات عن اجتماعات سابقة سيكون ممكناً تذكرها بتفصيل أوسع. وبمرور الوقت فإن تنمية الذاكرة ستؤدي إلى تقليل سوء الفهم وأخطاء أقل، وقدرة على استرجاع الحقائق التي ستؤدي للوصول إلى قرارات أفضل.



الفصل الأول

تعريف الذاكرة

تعريف الذاكرة

الذاكرة مهارة، وكأي مهارة أخرى يمكن تنميتها بالمران. ومع التوجيه السليم، يمكنك التعلم بشكل ممتع، كي تنمي قدرتك على التذكر. سوف تفاجأ بالكيفية السريعة التي ستنمي بها ما يمكن تذكره مع التمرين.

والذاكرة ليست إلا مستودعاً للمعلومات واسترجاعاً لها. وبالنسبة للبشر فإنها منظومة لمعالجة المعلومة، تتكون من ثلاث وظائف:

وظيفة حسية Sansory Registels، ثم وظيفة الذاكرة في المدى البعيد، ووظيفتها في المدى القصير.

فالوظيفة الحسية الناقلة تستقبل معلومات من الأعضاء الحسية (العين، الأنف، الأذن.. إلخ) وتحتفظ بتلك المعلومات لثوان معدودة. ولأن وقت الحس الناقل قصير جداً (عادة ما يكون أقل من خمس ثوان)، فإن المعلومات يجب أن توضع في مستودع، حتى تحدث عملية ذهنية واعية. والمعلومات التي نتلقاها من الحس الناقل، يتم معالجتها أولاً في الذاكرة قصيرة الأجل واعتماداً على الموقف، فإنها إما أن تنسى كلية وإما أن

ترسل إلى الذاكرة طويلة المدى. والذاكرة قصيرة المدى تحتفظ بمخزن للمعلومات لما يقارب خمس عشرة ثانية فقط، إذا لم يتم عمل شيء ما لالتقاط تلك المعلومة ووضعها في مستودع الذاكرة طويلة الأمد.

إن الهدف النهائي الأهم وراء تدريبات الذاكرة هو تنمية الذاكرة طويلة الأمد. ويعتقد الخبراء أن العقل البشري لديه قدرة غير محدودة لحفظ المعلومات. على أية حال، فإن ما يمكن تذكره، وكم منه يمكن استدعاؤه؟ يتحدد بالكيفية التي نقوم بها بمعالجة وتخزين المعلومة. إن الأساليب المختلفة المساعدة على تقوية الذاكرة التي ستتعلمها في هذا الكتاب؛ ستساعدك على رفع الكفاءة والفاعلية، عندما تنقل المعلومات بشكل انتقائي من الحس الناقل، مروراً بالذاكرة قصيرة الأمد، وصولاً إلى الذاكرة طويلة الأمد.

إن هذه التراكيب والوظائف الثلاث (الناقل الحسي والذاكرة قصيرة الأمد والذاكرة طويلة الأمد) في عمل دؤوب باستمرار. فمثلاً: شخص لا يعمل في المجال التقني، من المحتمل أن يجد صعوبة في نقل المعلومات التقنية، حتى يمكن تخزينها في الذاكرة قصيرة الأمد. وبسبب خبرته المحدودة بالمعلومات التقنية، فإن تلك المعلومات تنقل بشكل ضعيف إلى الذاكرة طويلة الأمد، ومن المحتمل أنها تستدعى بشكل خاطئ عند الحاجة إليها.

فكّر في موقف يطلب منك فيه استدعاء معلومات للمرة

القادمة التي تحضر فيها اجتماعاً أو تستمع فيها إلى نقاش. طبيعي أنك حين تسمع مادة ليست ممتعة لك على المستوى الشخصي أو أنها مملة بالمعنى الكامل للكلمة، فإنك لن تتذكرها. وإذا أردت بدلاً من ذلك أن تجعل الأمر مما لا يستغنى عنه، بأن تهتم وتجد سبباً لعلة اهتمامك بتلك المعلومة، فإنك ستدهش بالكيفية التي ستتذكرها بها بشكل أفضل. وسوف تؤثر فيك كمية المعلومات المختزنة، ومن يدري.. فقد تتعلم شيئاً جديداً.



مبادئ عامة لتنمية الذاكرة

لتنمية ذاكرتك يوجد بعض المبادئ العامة المطلوبة، إذا ما رغبت في تدريب نفسك على التذكُّر بفاعلية أكبر. والمبادئ الإحدى عشرة التالية ستساعدك على فهم العوامل الضرورية لتنمية الذاكرة.

ومع تقدُّم صفحات هذا الكتاب، سنحاول التوسع في هذه العناصر الفردية. وبداية، على أية حال، راجع بسرعة المبادئ العامة التالية لتنمية الذاكرة. يمكن تنمية الذاكرة من خلال:

١- الاهتمام

من السهل أن تتذكَّر الأشياء التي تمثل اهتمامًا خاصًا لديك. فذلك الاهتمام يساعدك على تخزين ومعالجة المعلومات بطريقة تمكنك من تذكرها لوقت طويل. وهذا مهم إلى أبعد حد. وعلى سبيل المثال: خذ لحظة لتفكِّر في شيء يمثل اهتماماً جوهرياً بالنسبة لك (كأن تكون الرياضة، الموسيقى، السيارات، أعمال الحديقة، شخص آخر، الخ). وبينما أنت تفكر فيما يمثل اهتماماً لك، سيكون سهلاً أن تتسارع المعلومات الخاصة بذلك بشكل غزير إلى ذاكرتك، وعليك أن تكون قادرا على أن تتحدث

بإسهاب حول اهتمامك وأن تتذكر العناصر الخاصة به بتفصيل واسع.

والآن فكِّر في شيء لا يمثل اهتماماً بالنسبة لك، مثل ذكر الضفدع، أو النباتات البحرية أو حديث سياسي ممل ومكرر، عندها تجد أن قدراً قليلاً جداً من المعلومات تُسْتَدعى إلى الذاكرة.

٢- الانتقاء

باختيارك لأكثر النقاط فائدة في موضوع ما، تصبح في غير حاجة لأن تتذكر كل شيء بالتفصيل. اختر ما تريد أن تتذكره، وسيكون ممكناً استدعاؤه بعد شهر، أو سنة أو حتى بعد خمس سنوات من الآن. وفي المرة القادمة عندما تكون في عملك وقد تجمعت عليك المعلومات من كل حدب وصوب، انتبه للمبدأ التالي في الانتقاء.

أ- انتقِ فقط المعلومات التي تعتقد أنها الأكثر أهمية.

ب- دوِّن ملاحظاتك حول هذه المعلومات.

جـ- اطلب من الآخرين أن يراجعوا ما اخترته، باعتباره الأهم وأن يكتبوا تقريراً ملخصاً باستخدام ملاحظاتك.

بهذا تكون الفرصة قائمة لأن تتذكر النقاط الرئيسة التي اخترتها لفترة طويلة في المستقبل.

٣- الانتباه

عليك أن توجه انتباهاً خاصاً لما تريد تذكره. فالتركيز على شيء واحد في المرة الواحدة، سيساعدك على استجلاء المهمة أو الحدث. إن عدم الانتباه بسبب قلة الاهتمام أو التركيز الضعيف، سيعيق قدرتك على التذكر. وغالباً ما يكون لدى الأشخاص بعض المشاكل المتعلقة بالانتباه بسبب التوتر أو الضغط العصبي. فالضغط العصبي يدفع العقل إلى التشتت وعدم التركيز على ما تريد تذكُّره. وهذا من الأمور المألوفة عند التلاميذ الذين يتأهبون لاختبار نهائي ويشعرون أن العمل الشاق قد استغرقهم.

وإذا ما شعرت بالتشتت الذهني لوقوعك تحت ضغط عصبي، اتبع ما يلي:

أ- خذ استراحة قصيرة.

ب- أغمض عينيك وفكر مدة ثلاث دقائق في المكان المحبَّب إلى نفسك لقضاء إجازتك.

جـ- عُدْ إلى العمل الذي معك وقم به دفعة واحدة.

٤- الفهم

من السهل أن تتعلم شيئاً ما وتتذكره إذا كنت قد فهمته. فكلما كانت المعلومات الجديدة من الممكن أن ترتبط بشيء أنت ملمٌّ به من قبل، كان لتلك المعلومات معنى أكثر لديك. فتعلُّم شيء ما يعني أنك يجب أن تفهمه جيداً بقدر كافٍ لأن تُعرِّف

الآخرين به. ونحن غالباً لا نصرح بأننا لم نفهم ما تدور مناقشته؛ لأننا لا نريد أن نبدو أغبياء أمام الآخرين. وحيث إن فهم شيء ما أمر حرج بالنسبة للقدرة على التذكر فمن المهم اتباع ما يلي:

أ- كن مستعداً للقراءة حول الموضوعات التي ستناقش.

ب- قم بترتيب القضايا حول موضوع ما، وذلك بمناقشتها مع الآخرين.

جـ- اطلب التوضيح إذا ما وجدت نفسك غير قادر على فهم أمر ما.

٥- عقد النية على التذكر

نحن نميل إلى استدعاء شيء ما عندما ننوي تذكّره وعندما يحدث ذلك، فإنه يزيد من «وعينا الجدّي» Ariginal awareness. ويساعد ذلك عندما نركز انتباهنا ونراقب بغرض تذكُّر معلومة ما لفترة طويلة من الوقت، والمرة القادمة التي تقرأ فيها تقريراً، اقرأ ولديك هدف ما. لاحظ أهم نقطة تتناولها كل فقرة. مارس لعبة بسيطة مع نفسك، ففي كل موقف تحاول فيه التذكر، احفظ بشكل واعٍ تسلسل عدد الأشياء التي تحاول تذكرها، بعمل ذلك خلال فترة من الوقت، ستنمي في نفسك عادة "نية التذكُّر".

٦- الثقة: التغير الذهني الإيجابي

بدون وجود الثقة في قدرتنا على التذكُّر، فإن "إرادتنا" أن

نتذكَّر تصبح شيئاً ليس أكثر من مجرد أمل. أما إذا قدمت أدلة مواتية وتخيَّلت نفسك تتذكر المعلومات، فإن الثقة في التذكر ستتحقق. والدراسات تظهر أن إلقاء محاضرة هو عمل يخافه معظم الناس. ويشعر الكثيرون أن أداءهم لن يكون جيداً؛ لأنهم قد "ينسون". إن هذا النوع من التغير الذهني السلبي، يصبح نبوءة محققة وينتج عنه ذاكرة ضعيفة.

والثقة تلعب دوراً حرجاً في التغلب على الأفكار المؤدية إلى هزيمة الذات. في المرة القادمة التي ترغب فيها أن تصبح أكثر ثقة وأنت في موقف تحتاج فيه أن تلقي تقريراً شفهياً، يجب عليك فعل ما يلي:

أ- قم بإلقاء المادة التي تريد إلقاءها بصوت مرتفع أمام المرآه. تمرَّن على ذلك حتى تكون راضياً عن النتيجة النهائية.

ب- توقَّع أن تتذكر. أعط نفسك شعوراً صادقاً بأنك تستطيع أن تلقي حديثك بثقة فيها كثير من الحركة والنشاط.

ج- تصوَّر نفسك تتذكَّر (حديثك/ خطبتك) بسهولة، بينما أنت تحفظها بسرعة.

٧- التأثير في الذات

كثير من تجاربنا تقع في واحد من حقلين: الأشياء التي تسعدنا (أو تلك التي نوافق عليها) أو الأشياء التي تحزننا (أو التي نرفضها). ويبدو أننا نتعلم على أفضل وجه، عندما تكون المادة

موضوع التعلم مما يؤازر قوانا، أو يعضد آراءنا ومعتقداتنا. إن التأثير السلبي في الذات، باستطاعته أن يؤدي إلى نتائج خطيرة على كمية ما يمكن تذكره. فعندما يناقش شخص شيئاً مما يحزننا أو لا يبعث السرور في أنفسنا، فإننا غالباً - عند التذكر - ما نستبعد ما لا يبعث على السرور ونستمع ونتذكّر بشكل غير موضوعي.

يحدث هذا في الاجتماعات التي تناقش فيها موضوعات تمس العاطفة، فكّر في الاجتماعات التي حضرتها عندما خرج الحضور بتفسيرات مختلفة لما قيل. الاقتراحات التالية ستساعدك على التذكر بشكل أفضل، حتى عندما يكون التأثير الذاتي عليك سلبياً:

أ- كن واعياً للخطة التي يكون فيها التأثير الذاتي سلبياً عليك.

ب- أجِّل توجيه نقدك للآخرين.

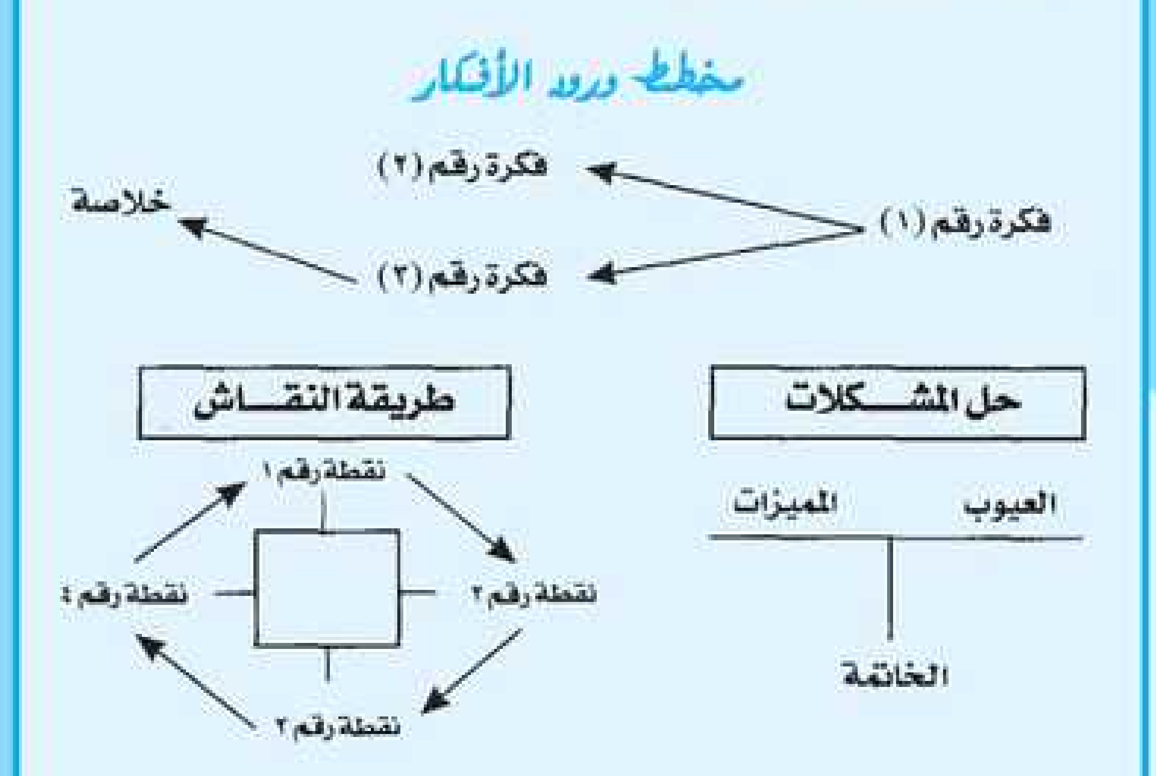
جـ- ركِّز على ما يقوله المتحدث بحقك وليس على ما قررت مسبقاً من تحامُل عليه.

د- لخص في ذهنك ما قيل في ذلك الحديث عندما ينتهي المتحدث من الإلقاء.

٨- الارتباط

عندما تقوم بربط الأشياء ببعضها البعض في ذهنك، فإن ذلك يتم بشكل عادي؛ لأنها تشترك مع بعضها البعض في

الصفات، فعندما نعيد التفكير في تجاربنا ونقوم بربطها ووصلها بشكل منظم بأشياء استقرت معرفتها لدينا، فإن ذلك يجعل عملية تذكر المعلومة الجديدة أمراً أسهل. وباستطاعتك أن تستخدم ما يمكن تسميته بالخرائط الذهنية لتساعدك على ربط المعارف بعضها البعض وكذلك تذكُّرها. وعلى سبيل المثال، في أي وقت تكون فيه في اجتماع، أو في مناقشة لأحد المشاريع، أو تتحدث بالهاتف، فإن الخرائط الذهنية الشبيهة بالأمثلة المبينة فيما يلي سوف تساعدك على التذكر:



٩- خلفية التجربة

من المهم أن يكون لديك خلفية عن التجربة أو معرفة مسبقة، حتى يمكنك عمل الارتباطات الذهنية بشكل صحيح،

فقد يكون من الصعب فهم أي شيء قائم بذاته. فالأحداث المعزولة عن بعضها لها معنى محدود، وهناك طريقة واحدة لتنمية ذاكرتك حول موضوع ما، وهي أن تعرف المزيد حول خلفية ذلك الموضوع. فمثلاً، الخلفية المحدودة التي لديك حتى الآن - وأنت بعدُ لم تكمل قراءة هذا الكتاب - أدت إلى تطوير معرفتك بالكيفية التي تعمل بها الذاكرة. وكذا قدرتك على إيجاد رابطة بين المعارف التي لديك. وعلى سبيل المثال: اذكر خمسة أشياء تعلمتها حتى الآن عن الذاكرة من هذا الكتاب:

١- ....

٢- ....

٣- ....

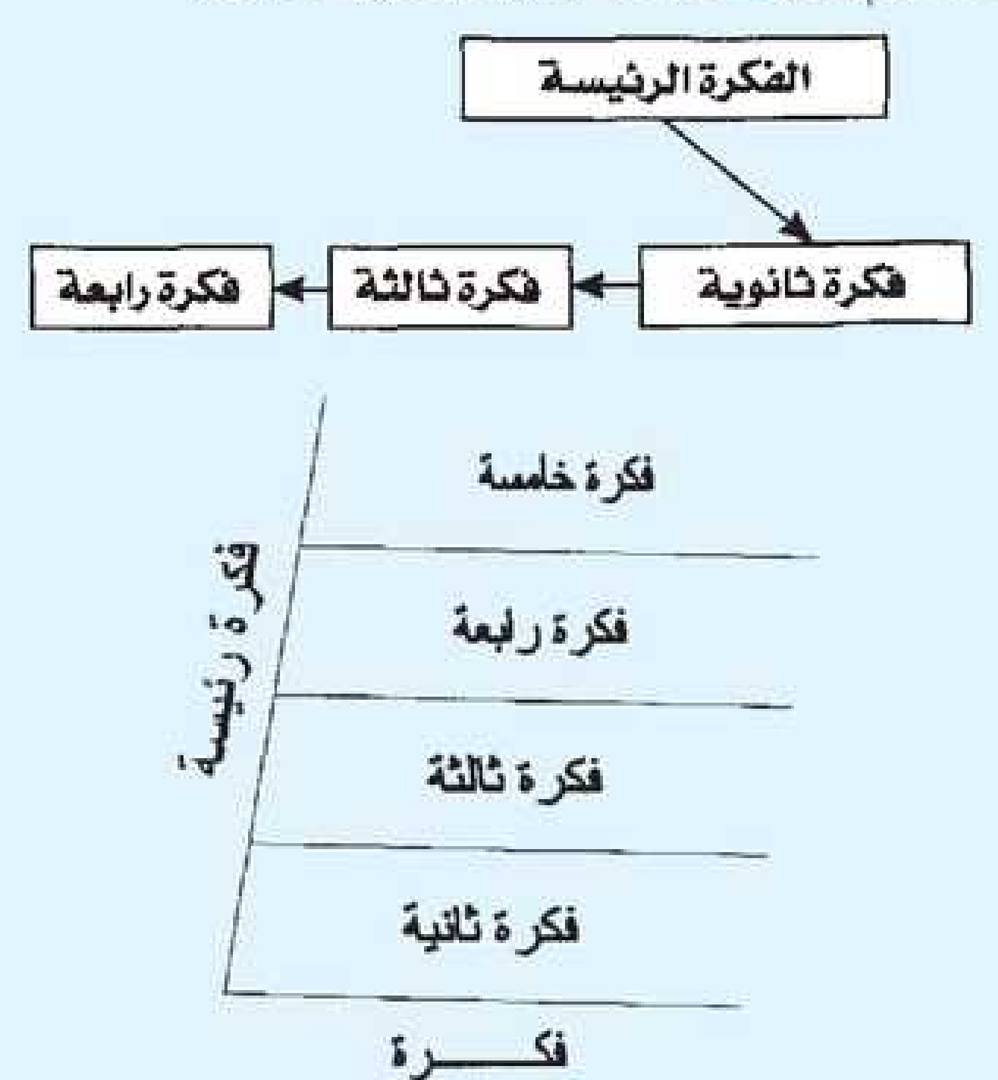
٤- ....

٥- ....

١٠- التنظيم والتبويب

ثمة نزعة فطرية للتنظيم مزروعة في معظم العقول البشرية. والعقل يخلق معايير لتعلُّم منظومة من الحقائق المتصلة، ويكوِّن روابط بين عناصرها على أساس التشابه أو الاختلاف، أو أنه يقوم بتنظيم الحقائق في مجموعات منطقية، بينما هو يقوم بربط هذه المجموعات ببعضها البعض كجزء من عملية تقسيم إلى مجموعات أكبر... إلخ. والتبويب عامل مساعد هام في عملية

التذكُّر، فعندما تتصور ما تحتاج أن تتذكره عن طريق تبويب وتنظيم العناصر، فإنك تجد العون لتحضير المعلومة للتذكُّر في المدى البعيد. وباستطاعتك تجميع المعلومات في شكل حزم باستخدام الخرائط الذهنية الشبيهة بالخرائط التالية:



١١- ممارسة استخدام وسائل حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر

إذا لم تتمرن على الأساليب التي تعلمناها، فإن ذاكرتنا

ستظل بلا مران ولن تنمو. فالذاكرة مثل أي مهارة أخرى (لعب التنس، تعلم لغة أجنبية، قيادة سيارة، إلخ). فكلما زاد التمرين على تلك المهارة، حدث المزيد من النمو والتطوير. خصص وقتاً يومياً لممارسة واحدة من الوسائل التي ستتعلمها في هذا الكتاب. ولمساعدتك في التمرين على هذه الأساليب، قد تكون بحاجة لأن تكتب المبادئ الإحدى عشرة للذاكرة التي قدمناها للتو على بطاقات حدودها ٥×٣سم. ويمكنك عندئذ حمل هذه البطاقات معك لحفظها وترديدها، إذا كنت واقفاً في أحد طوابير الانتظار، أو في وقت فراغك.

مراجعة المبادئ الإحدى عشرة لتنمية القدرة على التذكر:

١- **الاهتمام**: من السهل تذكُّر الأشياء التي تثير اهتمامك.

٢- **الانتقاء**: اختر المواضيع ذات الفائدة وركز انتباهك عليها.

٣- **الانتباه**: أعر الانتباه الواجب لما تريد أن تتذكره.

٤- **الفهم**: كلما كان فهمك للمعارف الجديدة أفضل، كان تذكُّرها أسهل.

٥- **نية التذكر**: نستطيع أن نجبر أنفسنا على التذكر، وكلما زاد عزمنا على التذكر، كان استدعاء المعلومة أسهل.

٦- **الثقة**: التغير العقلي الإيجابي. تصوَّر نفسك أنك تتذكَّر!! ثق أنك ستكون قادراً على تذكُّر ما تريد.

٧- **التأثير في الـذات:** لا تسمح لذاتك بأن تعيق تذكُّرك لمعلومة تحتاج تذكُّرها.

٨- **الارتباط:** اربط بين العناصر المعرفية المختلفة من أجل ذاكرة أفضل.

٩- **خلفية التجربة:** كلما كانت تجربتك حول موضوع ما أكبر، كان من الأسهل تذكُّر المعلومة الجديدة.

١٠- **التنظيم:** قم بتصنيف المعلومات في مجموعات مقسمة منطقياً.

١١- **ممارسة استخدام وسائل حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر:** كلما زادت ممارستك لأساليب التذكر، أصبحت ذاكرتك أفضل.



العقل البشري وقدراته الكامنة

فيما يتصل بالذاكرة، فإنه من المهم أن نفهم القدرة الكامنة للمخ البشري، إن تكوين صورة سلبية حول قدراتنا على التذكر، سوف يتدخل في قدرتنا الكامنة على التذكُّر، كما أن معرفة كم لعقولنا من قدرات لا يمكن تصديقها ستساعدنا على رؤية القدرة الكامنة للتذكر بإيجابية أكثر.

والعقل البشري غالباً ما يُقرَن بجهاز الحاسوب. إلا أن العقل البشري على أية حال أكثر تأثيراً!! فأي حاسوب لا يستطيع أن يتذوق موزاً، أو أن يتوصل إلى المبادئ المجردة، أو يشعر بالسعادة أو الغضب أو الملل، خصوصاً إذا كان ذلك الحاسوب في حجم حبة الكنتالوب.

لا تنظم الذاكرة الإنسانية أبجدياً أو عددياً أو حسب الموضوعات فقط، ولكن حسب طرق أخرى لا يمكن عدها. فعناصر المعرفة في العقل البشري منظمة عبر ملايين من خيوط شبكات العمل المتداخلة. ونتيجة لذلك فإن أي كلمة، أو أي صورة أو حدث سابق يمكن الوصول إليه عملياً، من أي نقطة بداية، عبر عدد هائل من الطرق. فالمعرفة في شبكة الذاكرة البشرية موزعة في شكل رزم نمطية التكرار من مجموعات

اشتهرت بوجود روابط السبب والنتيجة بينها.

لقد قال وليام جيمس منذ سنوات عديدة (ومعظم العلماء اليوم ما زالوا يوافقونه): "إننا نستخدم أقل من ١٠٪ من قوانا العقلية". ولك أن تفكر في شكل حياتنا وما قد تكون عليه، إذا استخدمنا فقط ٢٠٪ من الطاقة الكامنة لعقولنا.

في الدماغ البشري مئة بليون جزء عامل، معظم الأدمغة البشرية تزن ما يزيد قليلاً على الثلاثة أرطال، وتحتوي على (عشر إلى أربع عشرة) خلية عصبية. ولتصوير كم هي دقيقة هذه الخلايا، فإنه يمكن وضع ٢٥٠, ٠٠٠ (مئتين وخمسين ألفاً) منها على قطعة عملة معدنية فئة البنس الواحد (البنس = ١/ ٢٤٠ من الجنيه الإنجليزي). ورغم ذلك فإن كل خلية من هذه الخلايا الدقيقة قادرة على تخزين ما بين مليون ومليوني جزء من المعلومات.

إن القدرة التخزينية للعقل تساوي عشرة عناصر معرفية كل ثانية، مدى الحياة. يعني ذلك أن ثمة قدرة كافية تصل إلى تخزين ٦٠٠ عنصر معرفي في الدقيقة الواحدة أو (٣٦٠٠٠) ستة وثلاثين ألف عنصر معرفي في الساعة الواحدة. وفي عمر الإنسان العادي، فإن العقل البشري لديه القدرة على تخزين ما يربو على ١٠٠ (مئة) تريليون من العناصر المعرفية.

وهناك مثل آخر، وهو أن معدل ذاكرة الشخص البالغ لديها القدرة الكامنة لتخزين ٥٠٠ (خمسمائة) ضعف على الأقل من قدر المعلومات الإجمالي الموجود في الموسوعة البريطانية.

حتى في العمر الصغير فإن الذاكرة على قدر من الإثارة. ففي عمر الثلاث سنوات، يستطيع العقل البشري أن يربط بين أحداث قبل أن تقع فعلياً. وعلى سبيل المثال، لا يستطيع الفرد منا أن يضع في ذاكرة أعقد أجهزة الحاسوب كل ما يعرفه طفل عمره أربع سنوات عن مطبخ أمه، وفي الواقع علينا إدراك أن العقل البشري عالم صغير بذاته.

تخرج عقولنا مجهزة بأنسجة عصبية عالية الكفاءة بنيت من خلال ارتقاء العقل البشري. وهذا ما يجعلنا نميل إلى تدبر تجاربنا وأن نستخدمها في ذلك الشكل المتميز من النشاط الإنساني الذي نسميه التفكير.

كل عقل بشري فيه ما يزيد على عشرة بلايين نسيج عصبي تصدر نبضات كهربية. وكل خلية عصبية لها آلاف المدخلات والمخرجات من وإلى الخلايات المنتشرة في الجسم البشري بأكمله. وباستخدام مصطلحات علم البيولوجيا (الأحياء)، فإن "المفتاح الواحد" يساوي نقطة اشتباك عصبي واحد Synapse. وهذا هو الملتقى الذي تستطيع فيه الخلية العصبية أن تنقل رسالتها إلى خلية عصبية ثانية أو إلى عضلة. إن روعة نقطة الاشتباك العصبي تكمن في قدرتها على ترجمة الطاقة الكهربية إلى طاقة كيميائية ثم معاودة ذلك العمل ثانية. فعندما ترسل نبضة كهربية عبر نسيج عصبي، فإن الكيماويات المسماة بالنواقل العصبية يتم إطلاقها، وإذا ما وصلت هذه النواقل العصبية إلى

خلية عصبية ثانية على سطحها المستقبلات الصحيحة، فإنها تنتج رد فعل، وهو انتقال النبضة الكهربية للعصب إلى خلية عصبية ثانية. وإذا ما أطلقت إلى عضلة، فإن هذه النبضة تتسبب في انقباض العضلة.

إن مجمل هذه العملية المتمثلة في الانتقال والانطلاق تتم في أقل من واحد على ألف (١/ ١٠٠٠) من الثانية. ويقال نظرياً إن نقطة الاشتباك العصبي تصبح أقوى عندما يغلب استخدامها وتصبح أضعف إذا ما قلَّ استخدامها، ولذا فإن عبارة "تدريب العقل" ليست عبارة جوفاء.

فعقلك يسمح بالاختبار المبني على الخبرة والتوقع. وهذا يعني أنه كلما زادت خبرتك بالأشياء، زاد اكتسابك للمعرفة وزادت احتمالية زيادة القدرة الكامنة لاستخدام عقلك. وتوقعاتك تؤثر بشكل فوري على الكيفية التي تستخدم بها عقلك. فإذا ما توقعت تحقيق القدر الضئيل فقط، فهذا ما ستحصل عليه.

وعقلك عبارة عن لوحة مفاتيح حيوية وكهربية، تمثل حلقة الوصل بين الكيان الداخلي والشكل الحياتي الذي يشغله، إن مجرد الوعي فقط لا يمثل إلماماً معرفياً. فالوعي خاص بالمخ من حيث مادته، بينما الإلمام المعرفي والوعي يخصان العقل. ودمج الوعي مع الإلمام المعرفي الرفيع يبعث برسالة إلى كل إنسان تقول: "أنا فرد حي مُفكّر وفريد".

تاريخ نظم الذاكرة

عُرِفَت نظم الذاكرة خلال جميع فترات التاريخ المكتوب للإنسان. فقد قام الخطباء الإغريق والرومان بإلقاء خطب طويلة بدقة لم تخذلهم أبداً. لقد تعلَّموا هذه الخطب، فكرة فكرة، وذلك بتطبيق أسلوب خاص بمنظومة الذاكرة، يقوم أساساً على الربط بين الأفكار ببعضها البعض وكذا القدرة على تخيُّل الأشياء.

ويعتبر سيمونيدز (٥٠٠ سنة قبل الميلاد) "أباً" لفن الخطابة المدربة، فقد ذهب إلى أن التدريب على قدرة التذكر جزء أساس من أدوات الخطيب. وتشير بقايا المخطوطات التي تعود إلى ألف سنة قبل سيمونيدز إلى أهمية الذاكرة المدربة، وعليه يمكننا القول: إن التدريب على قدرة التذكر قائم منذ وقت طويل.

واعتقد القدماء أن الذاكرة المدربة ساعدت على عملية التفكير، فمن خلال وثيقة يعود تاريخها إلى العام ٤٠٠ (ق.م.) نعرف أن هناك اختراعاً جميلاً وعظيماً اسمه الذاكرة، وهي دائماً مفيدة في التعليم وفي الحياة. وبعد أن امتدح أرسطو منظومات الذاكرة، قال: "إن هذه العادات ستجعل الإنسان أكثر استعداداً عند الجدال".

أما القديس توما الأكويني، فقد جعل فن التدرب على التذكر فناً أخلاقياً ودينياً. وفي العصور الوسطى، كان الرهبان والفلاسفة فقط من الناحية الفعلية، هم الذين استخدموا أساليب التدرب على قدرة التذكر.

وفي عام ١٤٩١م، وضع بيتر رافينا كتابه "العنقاء" وهو من أكثر الكتب شهرة، من حيث كونه من أوائل الكتب التي قدمت فكرة الذاكرة المدربة إلى عالم الناس. كما أن الملك فرانسيس الأول ملك فرنسا استخدم منظومات الذاكرة، وكذا استخدمها ملك بريطانيا هنري الثالث، واستخدم شكسبير منظومات الذاكرة المدربة في "مسرحه الكوني" Globe Theater الذي سماه "مسرح الذاكرة".

وقد قام الفلاسفة في القرن السابع عشر بتعليم نظم الذاكرة، وقدم فرانسيس بيكون واحدة منها في كتابه "تطور التعليم". ويرى بعض العلماء أن ليبنيز قد اخترع علم التفاضل والتكامل، بينما كان يبحث عن منظومة للذاكرة تساعده في تذكر الأرقام.

وكل هذه المنظومات التي استخدمها هؤلاء المشاهير، اعتمدت على الملاحظة، وربط الأشياء ببعضها البعض وكذا التخيل والتصوير. ولقد استقر في فهمهم أن الأفراد ينبغي أن يلاحظوا وأن يتخيلوا قبل أن يستطيعوا استدعاء ما يجب تذكره. إن الوظيفة الأولية للذاكرة هي معرفة كيفية الملاحظة التي ستعرف عنها المزيد عندما تقلب هذه الصفحة.

الفصل الثاني

نظم الذاكرة

نظم الذاكرة

سوف يغطي هذا الجزء من الكتاب المنظومات الرئيسة للذاكرة، وأيضاً الأساليب والعناصر التي تصب في مجال القدرة على التذكر. وفيما يلي قائمة بالموضوعات التي سيغطيها الباب الثاني من هذا الكتاب:

الوظائف الرئيسة:

١- قوة الملاحظة: التركيز

٢- التخيل / التصور

النصف (الأيسر / والأيمن) للمخ البشري

٣- ترابط الذكريات

٤- الإبدال

٥- التبويب والتصنيف

٦- إيجاد روابط بين الأشياء

٧- مثبتات الذاكرة



الوظيفة الرئيسة الأولى
الملاحظة

إلى أي حد تعتبر قوة الملاحظة لديك جيدة؟

لتنمية ذاكرتك، فإنه من الأمور الملحة أن تقوم بتنمية قدرتك على الملاحظة. في الأغلب الأعم، نهمل ممارسة عادة ملاحظة الأشياء بحرص شديد. فعندما نراقب حدثاً ما بغير اهتمام، فإن ذاكرتنا لن تسجله بتلك الطريقة التي نستطيع أن نستدعيه بها فيما بعد. فإذا لم نكن قد عودنا أنفسنا على الانتباه للتفاصيل فإن كثيراً منها سيتسرب من ذاكرتنا.

لا تفقد شجاعتك إذا ما وجدت نفسك تؤدي عملاً ليس على الوجه الذي توقعته من الجودة. وباستطاعتك أن تزيد من قدرتك على الملاحظة وذلك بممارسة المبادئ والأساليب الواردة في هذا الكتاب.

إن التركيز على شيء ما أثناء ملاحظته تجعل تذكر ذلك الشيء أكثر في المستقبل. من مجرد النظر دون تركيز غير كاف. ومن الضروري أن تركز على ما تلاحظ وأن توجه انتباهك إلى الموضوع الذي بين يديك.

تطوير القدرة على التركيز يساوي تطوير القدرة على التذكر

إن تعلم أساليب تركيز الانتباه وممارستها والتدرب عليها لتصبح من عاداتك اليومية.. سوف يساعدك على ملاحظة الأشياء بوضوح أكثر، وينمي قدرتك على التذكر. ورغم أن مدى التركيز يختلف من شخص إلى آخر فإنه من الممكن تطوير القدرة على التركيز من خلال تمرينات تصويرية ذهنية شبيهة بما في الصفحات التالية. فتمرينات كتلك ستساعدك على تطوير قدرتك على التركيز. وفيما يلي واحد من تلك التمارين.

تمرين لتنمية القدرة على التركيز

ابحث عن مكان مريح. أغمض عينيك. وتلمس أجزاء جسمك... حوّل انتباهك عن الأحداث الخارجية ولاحظ ما يحدث بداخل جسمك... عليك بمراقبة أي شيء لا يبعث على الارتياح، وراقب أي جزء من جسمك يبدو غامضاً أو غير واضح الملامح... وإذا أدركت أن جزءاً من جسمك يشعر بالتوتر، انظر في الأمر واختبر نفسك: هل تستطيع الخروج من هذا التوتر؟... إذا كانت إجابتك بالنفي، حاول أن تثير التوتر في ذلك الجزء من جسمك؛ لتعرف أي العضلات بها التوتر... وعندئذٍ انطلق إلى التركيز مرة أخرى... ركز انتباهك على تنفسك.. كن على وعي بتفاصيل تنفسك... تحسس الهواء الداخل إلى أنفك أو فمك... ومنهما إلى صدرك، ثم إلى بطنك متتبعاً الحركة وأنت تتنفس... تخيل أن تنفسك يشبه موجات هادئة على الشاطئ، وأن كل موجة

تغسل بلطف بعض التوتر في جسمك.

بعد ذلك، كن على وعي بالأفكار والتخيلات التي تدور في ذهنك... فقط لاحظها: عم تدور؟ وما شكلها؟... الآن تخيل أنك تضع هذه الأفكار والتخيلات في وعاء زجاجي وراقبها... افحصها... ما صورة هذه الأفكار والتخيلات؟ ماذا يحدث لها وأنت تراقبها؟... وكلما أتى مزيد من الأفكار والتخيلات في ذهنك؛ ضعها في هذا الوعاء أيضاً، وانظر إلى ما يمكن أن تتعلمه منها وعنها.

والآن خذ الوعاء الذهني واسكب ما فيه من أفكار وتخيلات، راقب كيف تختفي تلك الأفكار والتخيلات وقد سكبت على الأرض، ولاحظ كيف أن الوعاء أصبح خالياً من أي شيء...

ركّز انتباهك على الوعاء الفارغ.. استمر في عمل هذا التمرين أطول مدة تستطيعها.

وعندما تشعر أن كل شيء على ما يرام، افتح عينيك ببطء ولاحظ الأشياء التي حولك. أعط نفسك استراحة لبضع دقائق قبل أن تبدأ أي نشاط آخر.

من المهم أن تقوم بهذا التمرين مرة واحدة على الأقل يومياً في وقت مناسب لك. كثير من الناس يفعلونه أول شيء في الصباح. وأكثر الناس يجدون أن هذا التمرين الاسترخائي

يساعدهم على التركيز بشكل أفضل طوال اليوم. ويمكن تكرار هذا التمرين قبل الدخول في أي موقف يكون التركيز فيه مهماً.



تمرين على قوة الملاحظة

في هذا التمرين صورة سيطلب منك أن تدقق فيها لمدة ثلاث دقائق. وبعدها سيطلب منك أن تتذكر كثيراً من الأشياء قدر استطاعتك. هناك ما يزيد على الثلاثين عنصراً بالصورة. طالع هذه الصورة واكتب فيما يلي ما أمكنك من العناصر التي شاهدتها في الأماكن المحددة.

١-........................ ١١-..........................
٢-........................ ١٢-..........................
٣-........................ ١٣-..........................
٤-........................ ١٤-..........................
٥-........................ ١٥- ....
٦-........................ ١٦-..........................
٧-........................ ١٧-..........................
٨-........................ ١٨-..........................
٩-........................ ١٩-..........................
١٠-...................... ٢٠-..........................

٢١-......................... ٢٦-.........................

٢٢-......................... ٢٧-.........................

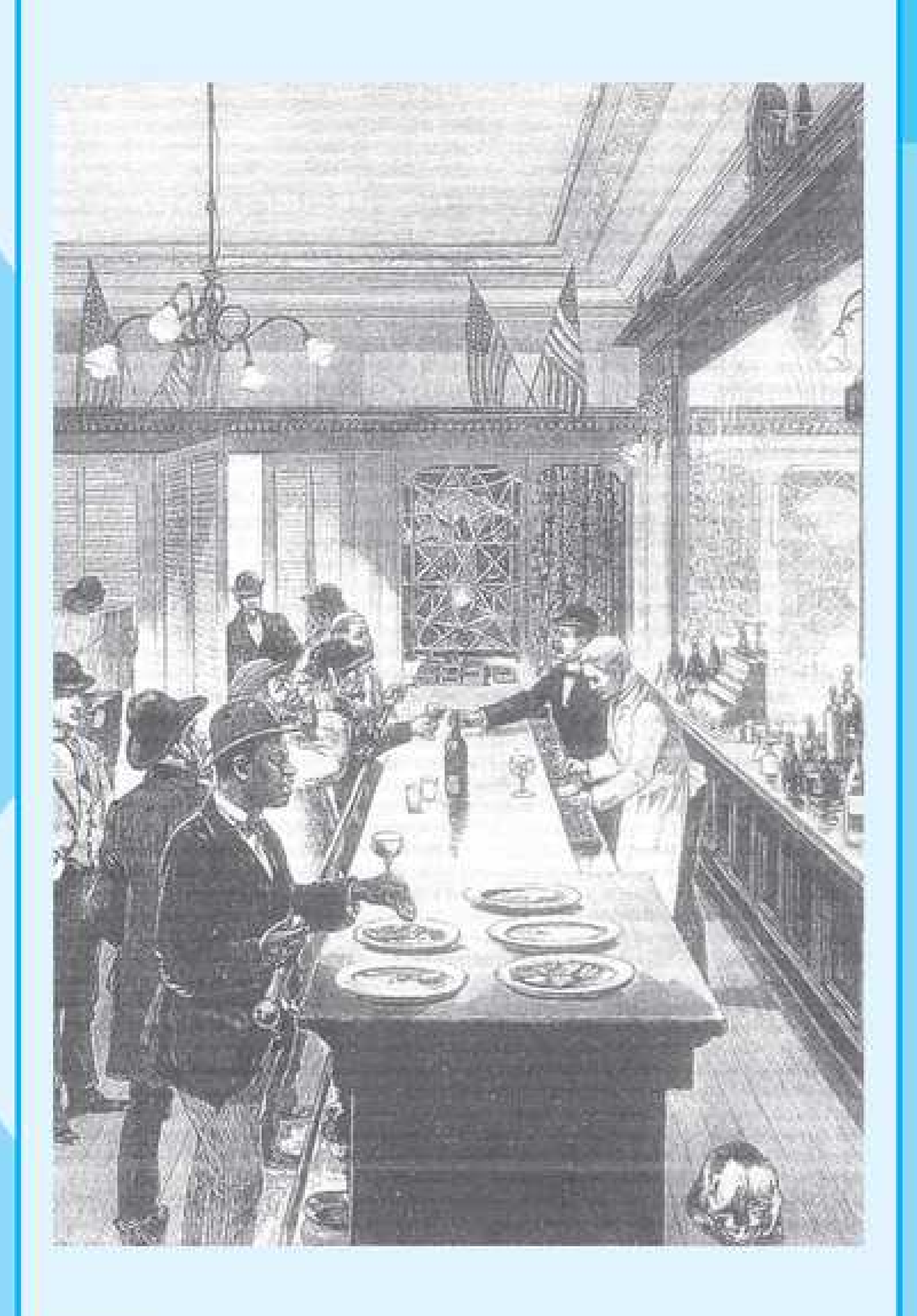
٢٣-......................... ٢٨-.........................

٢٤-......................... ٢٩-.........................

٢٥-......................... ٣٠-.........................

إذا استطعت أن تتذكر ٢٢ (اثنين وعشرين) عنصراً فإن ذاكرتك فائقة. أما إذا دونت من ١٥ إلى ٢٢ عنصراً، فإن ذاكرتك فوق المتوسط، وإذا دونت من ١٠ إلى ١٥ عنصراً فإن ذاكرتك في المستوى المتوسط. أما إذا كنت قد دونت أقل من ذلك فثمة مؤشر إلى أنك بحاجة إلى عمل من شأنه أن يعلمك دقة المشاهدة والتصور والتذكر. ومع التمرين يمكن أن تنمي قدرتك على التذكر. راجع قائمة العناصر الموجودة في ص (١٣١). إذا كان هناك بعض العناصر التي كتبتها ولم تجدها في الصورة. فهذا أمر طيب بالنسبة لك، وهنا عليك أن تسجل نقطة إضافية لصالحك.





الوظيفة الرئيسة الثانية
(التصور/التخيل)

الوظيفة الرئيسة الثانية هي ظاهرة التصور. وهي قدرة عقلك على أن يصور حدثاً أو عنصراً. ونحن حينما نتصور فإننا نقوم بذلك بصفة مستمرة تقريباً. البعض يقومون بذلك بشكل أكثر وعياً من الآخرين، إلا أننا جميعاً نشترك فيه. على سبيل المثال، حاول أن تكوّن صورة ذهنية لفيل يجلس فوق منزلك. من المحتمل أنك استطعت القيام بذلك حتى رغم كون هذا التخيل مضحكاً ويقع خارج نطاق الخبرة الواقعية.

وبمقدورك أن تتصور أي حدث طالما أن المشهد يتكون من أشياء ملموسة، ويمكن تخيل وجودها. فمن الممكن أن تتخيل جميع المشاهد، حتى المتحرك منها، بمجرد التفكير فيها فقط. هل تخيلت ولو مرة واحدة شيئاً ما عندما تشم رائحة كتلك التي تنبعث من الفيشار وهو ينفجر في إناء ساخن. أو هل اشتممت رائحة الشواء على شواية اللحم؟ هل يمكن لصوت صفارة قطار بعيد أن يوحي إليك بصورة قطار يتحرك بسرعة إلى الرصيف الذي تقف عليه؟ هل يعيد الاستماع إلى الموسيقى إلى نفسك ذكريات تصورية مرتبطة بتجارب أخرى مررت بها عندما سمعت

تلك الموسيقى لأول مرة. نحن دائماً ما نتذكر حقائق وأحداثاً وتجارب نصوِّرها بعين عقلنا، ولأننا نستطيع أن نتخيل الأشياء في شكل مشهد، فإننا أيضاً نستطيع أن نتخيل أشياء تتفاعل مع بعضها، ومن السهل أن تتخيل شخصاً يدفع عربة كارو إلى نهاية إحدى القاعات، أو رجلاً يركض ليلحق بحافلة، أو امرأة تسير باتجاه موقف السيارات ثم وهي تدخل إلى سيارتها.

وتخيل المعلومات المجردة هو الشيء الأصعب بالنسبة لنا. وعلى سبيل المثال؛ هل تستطيع أن تتخيل صورة مدير يعطي ولاءه للمنشأة التي يعمل فيها؟ أو موظفاً يدافع عن شرفه أو موظفة تدافع عن زميلتها؟

من السهولة بمكان أن تتخيل المدير أو الموظف يعمل شيئاً ما. ولكن من الصعب أن تتخيل الولاء أو الشرف لأنهما عنصران مجردان. وهكذا، فإن التصور يكون على أفضل حال عندما نتناول الأشياء والمناظر الملموسة. وعلى سبيل المثال، اقرأ المشاهد التالية ولاحظ أياً منها يمكنك تصوره بسهولة. ضع علامة × أمام العناصر التي تجد من الصعوبة تصورها:

١- صراف في بنك يقوم بعد النقود لعميل من العملاء.

٢- امرأة تنال إعجاب رئيستها بسبب قدراتها الإبداعية في العمل.

٣- ثلاثة أشخاص يتسابقون في مباراة للجري.

٤- زمرة من الأشخاص يرتكبون جريمة.

٥- شخصان يقفان أمام سيارة جديدة.

من المحتمل أنك قد اكتشفت أن العناصر ١و٣و٥ كانت هي العناصر السهلة لأن تتصورها؛ لأنها اشتملت على أوصاف ملموسة، أما العناصر الأكثر صعوبة (وهي ٢، ٤) فقد حوت مفاهيم مجردة. من المهم أن ندرك أن الأخيلة المجردة لا تؤدي إلى تكوين صور دقيقة، وكذلك يصعب تذكرها. وعليه فإنه كلما كانت أخيلتك ملموسة أكثر كان تذكر الحدث أو العنصر وارداً بشكل أكبر، لذلك فإن هذا يعتبر خطوة هامة لاستخدام قدرتك على التصور ليساعدك في التذكر.

وعلى سبيل المثال، فكِّر فيما سيحدث لو استدعيت لأن تتذكر حادثة شاهدتها، من المحتمل أنك ستكون قادراً على رؤية تلك الحادثة في أم عقلك، ولو كان هناك شاهد آخر، فإنه من المحتمل أن يرى نفس الشيء تقريباً عند تكوينه للصورة الذهنية الأساسية. بمعنى آخر، إن القدرة على التصور ستساعد كلاً منكما على تذكر المشهد، هل استطاع أي منكما أن يتذكر الحدث دون تكوين صورة ذهنية له؟ في الغالب، يبدو أن الإجابة (لا).

على أية حال، لو سئل كل منكما أن يعطي تفاصيل الحادث، فسيكون نادراً أن تعطيا نفس التفاصيل متطابقة تماماً، هذا لأن ثمة توجهاً لدينا لتفسير الأحداث معتمدين على حالتنا العاطفية وقت وقوع الحدث، وكذا اعتماداً على معتقداتنا وتجاربنا السابقة

أو مرجعيتنا. فنحن نقوم بملء الفراغات عندما يكون العقل غير متأكد، أو غير واضح أمامه الشيء الذي حدث، وهذا شيء سرعان ما يتعلمه كل محامٍ ماهر.

إن كثيراً من الخلافات حول العمل (وفي الحياة) هي نتيجة لهذه الظاهرة. كم مرة - في الغالب - يتذكر زملاؤك في العمل أشياء نوقشت في اجتماعات بشكل يختلف عما تتذكره أنت؟ ولأن الاجتماعات غالباً ما تكون موادها الأساسية مجردة؛ لذا كثيراً ما يبدو أن الأمور قد تتعرض لعدد كبير من التفسيرات، وفي مثل تلك المواقف، فإن الأشخاص الذين اشتهروا بذاكرتهم الجيدة عادة ما يستشارون لتكوين صورة صحيحة عما حدث فعلاً.



هل ذاكرتك بصرية أكثر من كونها سمعية؟

يُسمى صاحب القدرة على التصوُّر بدقة تصل إلى ١٠٠٪ بصاحب الذاكرة الحادة eidetic memory والمصطلح الشعبي لهذا يعرف باسم "الذاكرة الفوتوغرافية". وقليل جداً من الأشخاص وهبوا هذه القدرة النادرة. لقد كان الرياضي البارز جون فون نيومان واحداً من تلك القلة. وحسبما ذكر مراسل يكتب في "مجلة لايف"، قال: إن جون نيومان عندما كان عمره ثماني سنوات، استطاع أن يحفظ الأسماء والعناوين وأرقام الهواتف لصفحة كاملة من دليل الهاتف "بمجرد النظر" إليها. ولقد احتفظ بهذه القدرة طيلة حياته، وكان قادراً على حل المعادلات الرياضية الدقيقة اعتماداً على عقله فقط.

وربما أنك لست ممن يمتلكون ذاكرة حادة. أما إذا كنت واحداً منهم، فإن هذا الكتاب لن يقدم كثيراً لك، فهذا الكتاب مقدم إلى ٩٩,٩٩٪ من أهل الأرض، حيث إن من يتمتعون بالذاكرة الحادة لا يزيدون على ٠,٠١٪.

بعض الناس يبدو أنهم يتذكرون ما يرون. وآخرون يتذكرون

بشكل أفضل مما يسمعون، وبغض النظر عن أي منهما قد يصف حالتك فإن حواسنا يقوّي بعضها البعض الآخر. ولذا، فإنه من الأفضل أن تستخدم النمطين الحسيين لتنمية ذاكرتك. ويتفق علماء النفس على أن أغلب الناس تكون قدرتهم على التذكر أفضل إما بصرياً أو سمعياً. واحد من هؤلاء العلماء، وهو إف، سي. بارتليت بعد بحث مضنٍ في الذاكرتين السمعية والبصرية، شخّص كلاً منهما على النحو التالي:

أصحاب الذاكرة البصرية يميلون إلى التعلُّم بسرعة وثقة. وهم أيضاً على قدر كبير من الثقة عندما يستخدمون ما تعلموه، وهم يميلون إلى التعامل مباشرة مع الموضوع بتصويره بصرياً كما يقدم لهم، ولا يعتمدون كثيراً على وضع الأشياء في شكل مجموعات، أو مقارنتها أو عقد ارتباطات ثانوية بينها. لقد وجد بارتليت أن "أصحاب الذاكرة البصرية" يغيرون الشيء الذي يتذكرونه. وهم في بعض الأحيان يضعون الأشياء التي يتذكرونها في ترتيب غير صحيح، وهم غالباً ما يقدمون مواد غير مترابطة مع بعضها البعض. إن موقفهم بصفة عامة نابع من الثقة، بغض النظر عن الدقة الموضوعية.

أصحاب الذاكرة السمعية على الجانب الآخر، يميلون لأن يلتقطوا إشارات أو مفاتيح وبعد ذلك يربطونها بالأوصاف التي لديهم. فهم يستخدمون التبويب، وربط الأشياء بعضها ببعض، وكذلك يميلون إلى المقارنات كي يتذكروا. وعندما يطلب منهم

أن يتذكروا حدثاً ما، فهم يميلون للاستجابة بشيء من عدم التيقن، حتى عندما تكون ذاكرتهم دقيقة.

من أي نوع أنت؟ أكمل التدريب الموجود في ص (٦٢).

لتعرف أياً من المهارات قد طورت أكثر اجمع النقاط التي حصلت عليها؛ لتعرف ما إذا كنت تميل لأن تكون من أهل الذاكرة البصرية أم من أهل الذاكرة السمعية. وبغض النظر عما إذا كنت أقوى سمعياً أو بصرياً، عليك أن تفهم كل نوع وأن تسعى لتقوية القدرة التعليمية الأخرى (السمعية أو البصرية). أيهما أضعف لديك.

كيف تستطيع أن تقدم أخيلة ذهنية بشكل حسن؟

أظهرت الدراسات أن استخدام كلتا الحاستين له مميزاته. فأفضل وسيلة لتعلُّم الأسماء، والمصطلحات الفنية، وكلمات اللغات الأجنبية تتوفر عندما تراها وتسمعها. أما إذا سمعتها فقط، أو رأيتها فقط فإنك تخسر قيمة التعلم المزدوج (السمعي / البصري).. فإذا ما سمعتها فقط؛ فقد يكون لديك مشكلة في تهجئتها. وإذا كنت تراها فقط، فقد يكون صعباً أن تنطقها بشكل صحيح أو أن تميِّز المفردات حينما يستخدمها الآخرون في أحاديثهم.

وعندما يصل الأمر إلى الحقائق والأفكار فإنه لا يهم ما إذا كنتَ تضع تلك الأشياء في ذاكرتك من خلال النظر أو السمع،

(رغم أنه من المرغوب فيه استخدام كليهما). فالمتعلّم عن طريق السمع يجب أن يقضي وقتاً أكبر ليحفظ شفوياً ما يقرؤه. ورغم أن القراءة الشفوية بطيئة، فإن التعلُّم عن طريق السمع يجب أن يقرأ بصوت مرتفع أي قطعة صعبة. أما المتعلم عن طريق البصر فمن المحتمل أنه يحتاج لأن يدوّن من الملاحظات أكثر مما يدونه المتعلم عن طريق السمع. الآن وقد عرفت كم هو مهم أن تستخدم قدرتك على التصور لتزيد من قدرتك على تذكر الأشياء، فإن التدريب التالي سوف يساعدك على تحديد أي نوع من أصحاب الذاكرة أنت.

إن القدرة على خلق أخيلة حية وواضحة تختلف من شخص لآخر، حتى إنّ هناك نسبة مئوية من الناس يقسمون أنهم لم يقدموا ولو لمرة واحدة خيالاً ذهنياً. والتدريب التالي مأخوذ عن تدريب وضعه عالم النفس أرنولد لازاروس. وهذا التدريب سيساعدك على قياس مدى حيوية أخيلتك بشكل واقعي، وأنت بحاجة لأن تأتي بأخيلة واضحة إذا كنت تخطط لأن تجعل الأساليب التخيلية أداة فعالة لتنمية ذاكرتك.

وتستطيع الانتهاء من التمرين التالي بطريقتين: إما أن تأتي بشخص يقرأ لك القائمة التالية، أو أن تقرأها بنفسك وتقوم أثناء ذلك بتكوين كل عنصر ذهنياً في أمّ عقلك. لك أن تغمض عينيك أو تفتحهما، حسبما تجد عوناً لك في تصوير العنصر بالشكل الأوضح.

تدريب على التخيُّل الذهني

سجّل درجة وضوح كل عنصر مستخدماً درجات القطاعات كما يلي:

إذا كان خيالك "واضحاً بشكل مفرط" فأعط نفسك ٤

إذا كان خيالك "واضحاً" فأعط نفسك ٣

إذا كان خيالك "واضحاً إلى حد ما" أعط نفسك ٢

إذا كان خيالك "غير واضح" فأعط نفسك ١

إذا كان خيالك "غامضاً جدّاً" فأعط نفسك صفر

إذا اخترت أن تقرأ القائمة بنفسك، بعد قراءة العنصر، عليك إما أن تجول بناظريك بعيداً وإما أن تغمض عينيك؛ كي تقوم بتصوير العنصر في ذهنك. أعط لنفسك ٣٠ (ثلاثين) ثانية مع كل عنصر، بعد ذلك أعط درجة (من صفر إلى ٤) لمدى الوضوح الذي استطعت به أن تصور العنصر، مع استكمال جميع العناصر.

١- فكّر في قريب عزيز أو صديق حميم.

(أ) تراه يقف أمامك الآن.

(ب) تخيله يضحك.

٢-تصوَّر سلة مليئة بالفواكه.

٣- تخيَّل صوت باب سيارة يُصْفَع بشدة.

٤- تصوَّر طفولتك في وطنك.

٥- تخيَّل صوت سيارة يدور محركها أول النهار.

٦- تصوَّر بحراً شاطئه رملي أبيض.

٧- تخيَّل صوت صديقك الأعز إلى نفسك.

٨- تخيل أنك تنظر إلى الناس من فترينة محل.

٩- استمع إلى قصيدتك المفضلة.

١٠- تصوَّر شاشة تلفزيون خالية من أي صور.

١١- تخيّل صوت كلب ينبح.

١٢- تصوَّر نفسك جالساً إلى مكتبك.

١٣- تخيَّل صوت طائرة.

١٤- تصوَّر نفسك وأنت في مطعمك المفضل.

١٥- تخيّل صوت شوكة وهي تنقر طبقاً.

١٦- تصوَّر زهرة جميلة في حديقة.

١٧- تخيّل بندقية وقد أطلقت منها رصاصة.

اجمع النقاط التي حصلت عليها.

مقياس الدرجات:

٦٠ أو أكثر	يعني أن لديك قوة جيدة جداً للتخيُّل.
٣١-٥٩	يعني أن أساليب التخيل - الواردة هنا - ستكون مفيدة بالنسبة لك.
٣٠ أو أقل	يعني أن أسلوب التخيل لن يكون مفيداً بشكل كبير، بدون تدريب خاص على التخيل.

الآن انظر صفحة (١٣٣) لتحدد ما إذا كنت بصرياً أكثر أم سمعياً أكثر في توجهك نحو التعلم.



نصفا الكرة الدماغية الأيمن والأيسر

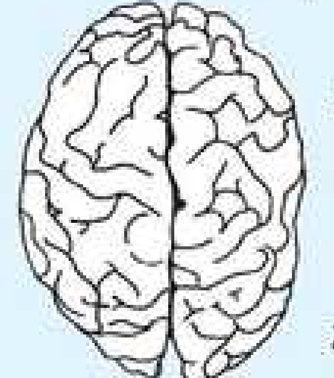
لكي تفهم بشكل أفضل كيفية عمل الدماغ، فمن الأهمية بمكان أن تدرك أنه مكون من نصفي كرة أيمن وأيسر. وكل جانب منهما يسمى نصف الكرة الدماغي. كما أن كلاً منهما يختص بوظائف إدراكية مختلفة.

وإذا ما فُصِلَ نصفا الكرة جراحياً، فإنهما سيستمران في وظيفتهما كعقلين واعيين منفصلين في نفس الـرأس. وهذه الجوانب الثنائية للوعي البشري التي عرفت منذ قرون.

إنـهما يشبهان عقلين منفصلين. ولأن كل واحد منهما متخصص فإنها عقلان مختلفان وليسا متطابقين.

شكلان من المعرفة

نصف الكرة الدماغي الأيمن	نصف الكرة الدماغي الأيسر
البدهية	المنطقية
العلائقية	التتابعية
البصرية	الشفوية
المكانية	الخطية
الإبداعية	التحليلية



نصف الكرة الدماغي الأيمن:

إن نصف الكرة الدماغي الأيمن كلي، ويتناول العلاقات المكانية. ونصف الكرة الأيمن يختص بالبديهات ويتناول التفكير، فهو يختص بالعلاقات بين الأجـزاء مباشرة بـدلاً من سلاسل الاستنتاج المنطقي. وهو في الأساس يهتم بفهمنا العفوي للأشياء.

ونصف الكرة الأيمن من دماغنا جيد جداً في استيعاب وكذا التعبير عن النماذج الموسيقية، والمكانية، والبصرية المعقدة الجديدة. وهو قادر على تجميع وتوليف كل هذه المعارف في وحدة فهم واحدة.

والشخص الـذي يُصاب بجرح رئيس في نصف الكرة الدماغي الأيمن سيكون محتملاً لأن يواجه مشاكل في نسخ الأشكال الهندسية، أو تنفيذ تصميم باستخدام مكعبات خشبية، أو تمييز وجوه الناس أو أصواتهم. وسبب هذا أن تلك المهام تتطلب شخصاً يحتفظ في عقله بنموذج كلي للعلاقات، وببساطة ليست علاقات أجزاء كلّ على حدة.

لهذا فإن الجانب الأيمن من المخ يحب الفضاء، ويلحظ الاتصال غير اللفظي، يقوم بتركيب ومزج الألوان والتصميمات، ويتذكر الوجوه والانطباعات، ويستمتع بالموسيقى. لديه مواهب فنية، ويتم تحليل الموسيقى في المنطقة السمعية من هذا النصف الدماغي.

إن الطريقة الكلية لمعالجة المعارف حسنة جداً لملء

الفجوات المعرفية. فالشخص "صاحب الدماغ الأيمن" يستطيع أن يستوعب نموذجاً ما حتى عندما تكون بعض أجزائه المعرفية ناقصة، ولأن هذا العالم ناقص الكمال، فإننا غالباً ما نتعامل مع معارف ناقصة. ولذا فمن الضروري لنا أن نمتلك القدرة على استيعاب النماذج العامة وأن نقفز عبر الفجوات.

نصف الكرة الدماغي الأيسر:

نصف الكرة الدماغي الأيسر يختص بالأنشطة المنطقية للعقل، حيث يتحكم في التفكير التحليلي والإجابات الشفوية. فالجزء الأيسر من الدماغ يتعامل مع المعارف في شكل خطي، وبطريقة منطقية تعمل تدريجياً، خطوة خطوة. وهو مختص بلغة الكلام والقراءة والكتابة. وهذا الأسلوب التحليلي الشفوي كاف بقدر كبير للتعامل مع عالم الأشياء، ولأن النصف الأيسر يتقدم بشكل منطقي وتتابعي، فإنه لا يستطيع أن يتخطى الفجوات أو الثغرات المعرفية. فمفردات الكلام تحلل كل على حدة في المنطقة السمعية لنصف الكرة هذا.

ولذا فإن الشخص صاحب "العقل الأيسر" هو شخص يحب الكلمات، والمعارف والأرقام، حيث تكون حركتها خطية وتخضع لنظام منطقي.

والتقنية الحديثة في عالمنا، ومستوى المعيشة والإنجازات العلمية تعتمد بكل ثقلها على الطرق التحليلية الخطية هائلة التطوُّر.

نصفا الكرة الدماغية معاً

إن نصفي الكرة الدماغية يمكن أن يعملا بطريقة متكاملة أو متنافرة. ويعمل الشكلان الكلي والتحليلي للدماغ بطريقة ودية عندما يوفر كل طرف للآخر ما ينقصه. والشكلان يتصارعان عندما تكون هناك خصومة متبادلة بينهما، مثل أن يتوجه النصف الأيسر إلى تسجيل الملاحظات بشكل يناسب القدرات التعبيرية.

أما الإبداع فيحدث عندما يكون هناك تكامل سلس بين نصفي الكرة الدماغية. ومن المهم أن تساعد في تنمية قدرات النصفين بُغية استغلالهما بفاعلية أكبر. وبممارسة وتطبيق قوة الملاحظة، والقدرة على التركيز، والقدرة على التصنيف والتبويب وبممارسة وتطبيق تجارب الذاكرة، فإنك تستطيع أن تقوي وتنمي الوظائف الخاصة بالجانب الأيسر من عقلك.

كما أن وسائل تنمية القدرة على التذكر مثل التصور وربط المعارف وكذا إحلال ووصل المعارف الذهنية، سيساعدك على زيادة قدرتك على استخدام الجزء الأيمن من عقلك.

كما أن إخضاع وسائل شكلي الذاكرة (السمعية / البصرية) للممارسة في حياتك اليومية، سيساعدك تدريجياً على أن تزيد قدراتك الإبداعية.

الوظيفة الرئيسة الثالثة
ترابط الذكريات

الوظيفة الرئيسة لتدريب الذاكرة (التي تستخدم التصوّر) هي عملية ترابط الذكريات. إن ترابط الذكريات والتخيُّل يتفاعلان بشكل دائم. يحدث هذا لأن ما يظهر في العقل لا بد أن يعتمد على شيء موجود فيه فعلاً، وأن يتم ربطه بأشياء أخرى. فقدرتك على التذكر تعتمد على نسق منظم لترابط الذكريات.

فجميع أنواع الذاكرة (المدربة وغير المدربة) تعتمد على الترابط بينها. وقد تكون أهم طريقة لتذكر المعلومة هي أن تربطها بشيء تعرفه فعلاً. وهذه العملية تساعدك على أن تكون واعياً للمعلومة التي تريد أن تتذكرها. وهي تزود وتنمي وعيك وملاحظتك لما تريد أن تتذكره، وهكذا، فإن الفرصة تتوفر لتبادر مدركاتك الأصلية إلى العمل. والشيء الذي يكون ضمن مدركاتك الأصلية يكون نسيانه أكثر صعوبة. وعندما تستخدم نسقاً من ترابط الذكريات، فإن المدركات الأصلية لديك تصل إلى أقصى قوتها، وأي شيء ترغب في تذكُّره يتحتم ملاحظته أولاً مستخدماً عنصر الترابط كمساعد.

فإذا أخذت معلومة جديدة وقمت بربطها بشيء تعرفه فعلاً،

يكون من الأسهل أن تتذكر تلك المعلومة الجديدة، وهكذا.

بالنسبة لشخصين بنفس الخبرة والتعليم، فإن من يتدبَّر منهما تجاربه وينسج منها علاقات متناسقة مع بعضها البعض، سيكون صاحب الذاكرة الأفضل.

وثمة طريقة تساعدك على التدرب لربط العناصر ببعضها البعض، ذلك بأن تطرح الأسئلة: لماذا، ومتى، وكيف، وأين، ومن، وعندما يشار إلى معلومة جديدة ترغب في تذكرها، اطرح الأسئلة التالية:

- لماذا هذا هكذا؟
- متى كان هكذا؟
- كيف هو هكذا؟
- أين يكون هذا هكذا؟
- من قال إنه هكذا؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة سوف تساعدك على تكوين صورة كاملة عن العنصر، وكذا ستساعدك على تذكره. وسوف تتعلم ما يجب أن تعرفه عن الموقف. وعندئذٍ إما تقبله أو ترفضه. وسوف تكتشف أنه عندما تدعم القضايا بأجوبة لهذه الأسئلة الأساسية، فإنها ستظل في ذاكرتك.

قال رود بارد كيبلنج، في قصيدته "طفل الفيل" The Elephant's Child: لدي ستة من الخدم الأمناء.

"لقد علموني كل ما علمت، وهذه أسماؤهم: ماذا، ولماذا، ومتى، وكيف، وأين، ومَنْ".

كل واحد منا يطبق عملية ترابط الذكريات، والمشكلة أنها غالباً ما تتم في عقلنا الباطن دون أن نميزها على أنها عملية تقوي الذاكرة.



قاعدة أساسية للتذكر

تستطيع أن تتذكر أي معلومة جديدة بطريقة أسهل إذا ما قمت بربطها بشيء تعرفه فعلاً. فمثلاً.

لتتذكر شكل إيطاليا فكِّر فقط في شكل حذاء "بوت".

الأشياء التي تساعدك على التذكر (غالباً ما تسمى مساعدات الذاكرة) كالأمثلة التي أوردناها أعلاه يمكن أن تساعدك في تذكر عنصر ما، حتى وإن كانت هذه الوسائل مشتملة على أشياء غير مألوفة أو مفاهيم مجردة أو أسماء.

نصائح تستخدم لربط الذكريات بشكل فعَّال من أجل ذاكرة أقوى.

- اربط المعلومة الجديدة بشيء تعرفه فعلاً.
- ابق على قوة الملاحظة لديك في حالة عمل دائم في جميع الأوقات حتى تتكون لديك مدركاتك الأصلية.
- اطرح الأسئلة لماذا، متى، كيف، أين، ومَنْ.
- تصور ما تريد تذكره.
- استخدم المساعدات التي تنمي الذاكرة.

الوظيفة الرئيسة الرابعة
الإبدال

في كل يوم تقريباً تحتاج لأن تتذكر شيئاً مجرداً، قد يكون معلومات نوقشت في اجتماعات، أو مفاهيم تم تغطيتها في مواقف تعليمية، أو معلومات تقنية قرأتها. وكما أشرنا سابقاً، فإن المعلومات المجردة أكثر صعوبة عند التذكُّر؛ لأنه ليس سهلاً أن نكون مستعدين لتخيل صورة لما يتم تعلُّمه في تلك اللحظة. إحدى الطرق للتغلب على هذا أن تستخدم "كلمة بديلة". إن مفهوم "الكلمة البديلة" يمكن تطبيقه تقريباً على كل شيء مجرد. عندما تسمع أو ترى كلمة يبدو أنها مجردة أو غير ملموسة، فكِّر في أي شيء يمكن أن يشبهها لفظاً أو كتابة أو يذكرك بها؛ إن أي شيء تستطيع تصوره في ذهنك سيؤدي الغرض، وغالباً، فإن اسم شخص، أو شيء أو مكان لا تستطيع تصويره في ذهنك. معظم الأسماء غير ملموسة، وذلك أحد الأسباب في كونها صعبة التذكر، وعلى سبيل المثال: إذا أردت أن تتذكر مينيسودا أو ليزلي فيمكنك فعل ما يلي:

مينيسودا – هي ميني + صودا أي زجاجة صودا صغيرة.

عليك أن تستخدم خيالك، فكلّما تكوّن عندك مزيد من

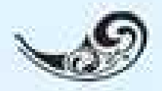
الترابطات الواعية، كلما أصبح التذكر أسهل. كما أنك ستكون قادرًا على توسيع خيالك وأنت تنمي ذاكرتك.

إن الخيال المكون لجزء من العقل هو الذي يساعدك على تذكر الأشياء والأمثال. فالعقل لا يفكر بدون تشكيل صور ذهنية وليس هناك أي إنسان يستطيع أن يتعلم أي شيء أو يفكر فيه بدون ملكة تشكيل الصور الذهنية.

ومفتاحك إلى ذاكرة أفضل هو أن تتعلم كيفية ربط الأخيلة بالأشياء غير الملموسة. فالصور أو الكلمات البديلة أو الأفكار أو التعبيرات يمكن استخدامها لتذكرك بالأشياء غير الملموسة. ومحاولة إيجاد كلمة بديلة لأي شيء يجبرك على التفكير فيها. وذلك يساعدك في التركيز على الشيء الذي ترغب تذكره.

ومثال على الإبدال هو استخدام كلمة هومز Homes لتذكر أسماء البحيرات الكبرى (هورون، أو نتاديو، ميشيجان، إيري، سوبيريود).

حيث إن كل واحدة من هذه البحيرات تبدأ بحرف من الكلمة.



تدريب على مهارة الإبدال

للتدرُّب على الإبدال كمهارة للتذكر، اختبر ما إذا كنت قادراً على استخدامه لتذكر المبادئ العامة لتنمية الذاكرة التي أشير إليها سالفاً في هذا الكتاب (وهي: الاهتمام، والاختبار، والانتباه، والفهم، والبديهة، والثقة، والذات، والترابط، والخلفية، والتنظيم، والممارسة). وكل مبدأ من هذه المبادئ هو كلمة أو مفهوم. وبدون إمكانية الوصول إلى إحدى الوسائل البديلة لتنمية الذاكرة، فمن المحتمل أنك ستحاول تذكر هذه المبادئ عن طريق الحفظ صمّاً، أي دون تفكير، هو النظام الذي يحتمل أنك استخدمته طوال سِني دراستك الأولى، حيث إنه الأغلب في معظم نظم التعليم.

وباستخدام أساليب الحفظ الصم، فإن أغلب الناس يحتاجون من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة، ليتذكروا أسماء المبادئ الأحد عشر. على أية حال، فإنه باستخدام وسائل تقوية الذاكرة، فإن هذا الوقت يمكن أن يختصر إلى النصف، كل مبدأ من المبادئ العامة مدرج بالجدول التالي، وبجانبه مكان مخصص لك لترسم فيه صورة شيء (أو شخص)، أو أن تكتب كلمة عن الشيء الذي تريد أن تعبِّر عنه. وقد تم كتابة المطلوب أمام المبدأ

الأول كنموذج؛ ليساعدك في إظهار أفضل لكيفية عمل الإبدال.

م	المبدأ	التعبير عن المبدأ
١	الاهتمام	دفعت نسبة ١٠٪ على القرض الذي حصلت عليه.
٢	الاختيار	
٣	الانتباه	
٤	الفهم	
٥	عقد النية للتذكر	
٦	الثقة:	
٧	التأثير في الذات	
٨	ترابط الذكريات	
٩	خلفية التجربة	
١٠	التنظيم	
١١	التمرين	

قارن ما كتبته هنا مع إجابات المؤلفة على الصفحة التالية.



إجابات المؤلفة
(تدريب على مهارة الإبدال)

فيما يلي بعض الأمثلة للمساعدات البديلة للذاكرة. ولا يهم إذا كانت إجاباتك مختلفة، طالما أنها أعطتك الفرصة لتصور المثال البديل الذي ساعدك على تذكر المفردة الأساس للمبدأ العام.

١- الاهتمام - رمز النسبة المئوية.

٢- الاختيار - تخيل نفسك تختار شيئاً ما، مثل قطعة حلوى من صندوق شيكولاته مشكَّلة.

٣- الانتباه - فكّر في صورة جندي في وضع انتباه.

٤- الفهم - تصور شخصاً يقف تحت حامل.

٥- عقد النية للتذكر - تخيل شخصاً في خيمة فوق رأسه مصباح إنارة.

٦- الثقة - تخيل شخصاً وقد عرَّى صدره عن كل سر.

٧- الذات - تخيل وجهاً مبتسماً دائم التطلع إلى المستقبل.

٨- ترابط الذكريات - تخيل شيئاً يربطك بذكرى معينة.

٩- خلفية التجربة - فكّر في شخص وقد استلقى على ظهره على الأرض.

١٠- التنظيم - تصوَّر لوحة تنظيمية، أو درج ملفات مفتوح منظم بشكل جيد.

١١- التمرين - تخيَّل شخصاً يقوم بالتدرب على لعبة.

في الأغلب أنك وجدت هذا التمرين قد استغرق جهداً كبيراً والبعض قد وجده متعباً. وذلك لأننا لم نتعود على استخدام الوسائل المساعدة للذاكرة الخاصة بمساعدات القدرة على التذكر. ومثل أي مهارة أخرى، ستكتشف أنه كلما زدت من استخدام هذا الأسلوب، زاد شعورك بالارتياح عند استخدامه. إحدى الطرق للتدرب عليه هي أن ترسم صوراً أو رموزاً لأفكار رئيسة وأنت تستمع إلى بعض المتحدثين في الجلسات - ومع التمرين، سترى أن من السهل حل مثل هذه التدريبات.



الوظيفة الرئيسة الخامسة
التبويب والتصنيف

عند استخدام إنسان الكهف المفردات أول مرة في الاتصال مع رفاقه وجيرانه، استوفوا حاجتهم من اللغة أصواتاً مثّلت للأماكن والأشياء الموجودة في حياتهم اليومية. ولقد اتفق إنسان الكهف أن يستخدم مثلاً، مجاميع من أصوات الخنازير والصفرات وقرقات الدجاج للتعبير عن مفردات مثل: الكهف، النار، الأرض، الشجرة، جدول الماء، البحيرة والمطر. (هذا ما يعتقد أنه النظرة الغربية لظهور اللغة، أما في المفهوم الإسلامي فإن اللغة ظهرت مع خلق آدم عليه السلام؛ حيث علمه اللّٰه سبحانه وتعالى الأسماء كلها) المترجم.

وبمرور الزمن ظهر رجل (أو امرأة) من ذلك الجيل البشري وهو يحمل عقلاً علمياً. وقد اكتشف ذلك الإنسان أن جدول الماء والبحيرة والمطر كانت كلها متشابهة في بعض النواحي، فقد كانت جميعها صالحة للشرب، وكلها ترطب الشعر والجلد. وربما أن إنسان الكهف هذا استطاع أن يخترع مجموعة جديدة من الأصوات، تمثل الصفات المشتركة لجدول الماء والبحيرة والمطر؛ وببساطة عرفت منذ ذلك

الحين وإلى يومنا هذا باسم "الماء".

هذا الكشف الافتراضي كان بداية التبويب والتصنيف (أي وضع الأشياء المتشابهة في مجموعة واحدة) فالمطر والجدول والبحيرة.. كلها تشتمل على العنصر المشترك للماء.

ومن المحتمل أن ذلك العالم البدائي قد سره أن يكتشف أن هذا المفهوم قد ساعده على أن يجعل الحياة أكثر نظاماً. ونستطيع أن نتصور أن هذا الإنسان قد سعد لاكتشافه أن التصنيف والتبويب قد ساعده على تذكر أسماء الأشياء المتشابهة. وبمقدورنا أن نطمئن إلى أن طريقة التصنيف والتبويب (بغض النظر عن مكتشفها) قد ساعدت في تقدم الحضارة.



تدريب على التصنيف والتبويب

وأنت أيضاً تستطيع أن تستخدم التصنيف والتبويب؛ لتنمي قدرتك على التذكر. وتستطيع أن تظهر إلى أي مدى يمكن للتصنيف أن يساعدك في التذكر من خلال تجربة بسيطة. انظر إلى الرسم الموجود في الصفحة التالية لمدة دقيقة واحدة فقط. بعدها حاول أن تكتب جميع الأشياء التي رأيتها في الأماكن التالية:

١-..

٢-..

٣-..

٤-..

٥-..

٦-..

٧-..

٨-..

٩-..

١٠- ....

١١- ....

١٢- ....

١٣- ....

١٤- ....

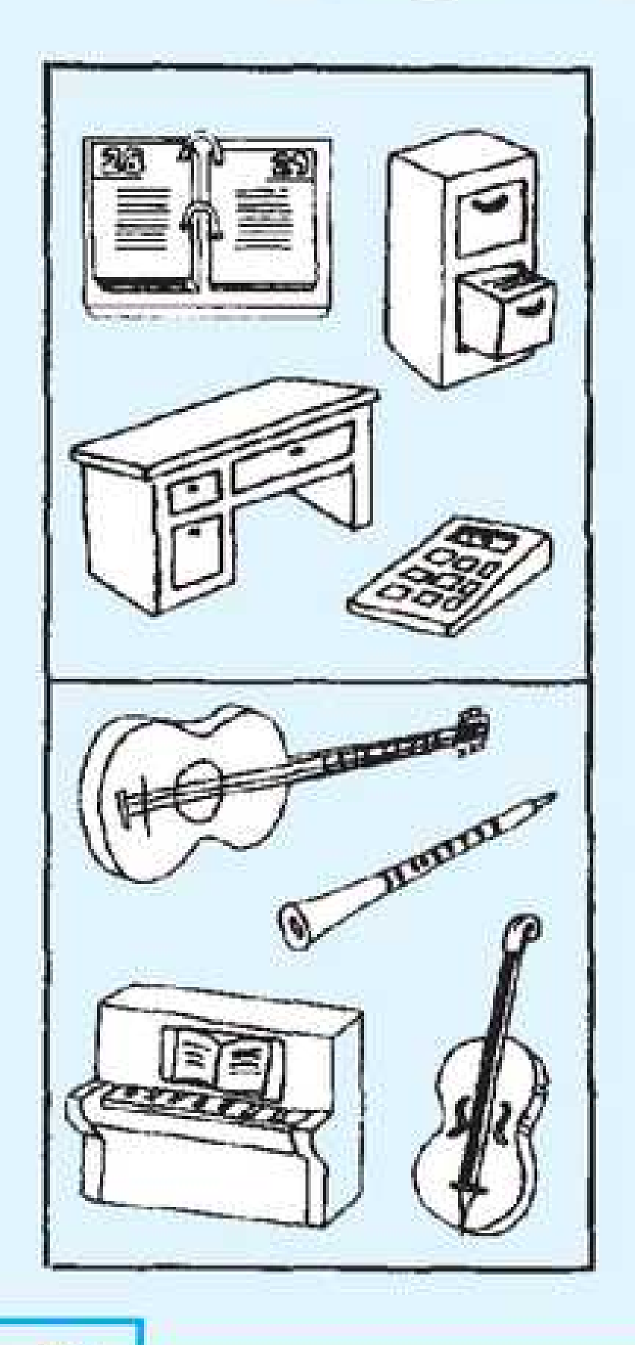
١٥- ....

١٦- ....

طالع هذا الرسم مدة دقيقة واحدة فقط. ثم عد إلى الصفحة السابقة.



من المؤكد أنه ليس سهلًا تذكر جميع الأشياء وهي في مجموعة عشوائية. على أية حال، فإنه إذا قمت بتصنيف هذه الأشياء (كما في الرسم المبين) فقد تدرك أن هناك طريقة منطقية وعلمية كي تتذكرها، مع أنك ترى الستة عشر شيئاً، إلا أنك تراها مبوبة ومصنفة. وهذا مما يساعدك على تذكرها.

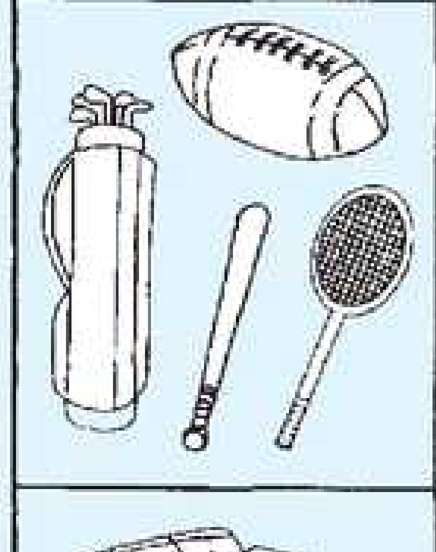


أدوات مكتبية

- تقويم
- حافظة ملفات
- آلة حاسبة
- مكتب

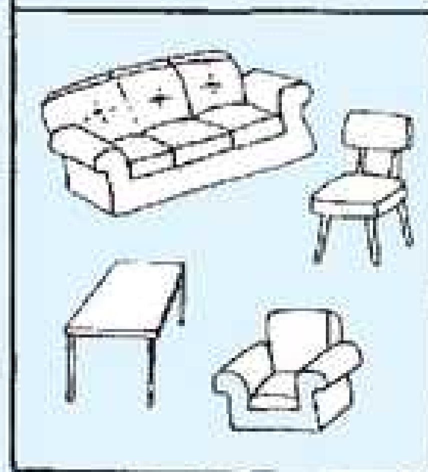
أدوات موسيقية

- كلارنتيت
- جيتار
- بيانو
- قيثاره



أجهزة رياضية

- مضرب تنس
- عصا كرة الجولف
- مضرب كرة البيسبول
- كرة قدم



أثاث

- كنبة
- مقعد وثير بظهر
- كرسي
- طاولة

في أي وقت تتعامل فيه مع عناصر متعددة، يمكنك أن تسهل الأمر على نفسك بتقسيمها إلى مجموعات. وذلك التقسيم لا يجب أن يتم عشوائياً. وأنت بحاجة للتأكيد على أن عناصر كل مجموعة تتآلف فيما بينها وأنها تختلف عن عناصر المجموعات الأخرى. وحيث إن الأشياء تتصل ببعضها البعض من عدة طرق، فمن الممكن تصنيفها إلى عدد من المجموعات. إذا ما فكرنا في تصنيف سكان دولة ما مثلاً، فإنه يمكن تصنيفه بإحدى الطرق التالية:

حسب الولايات، المقاطعات البلدان والأراضي.

حسب العمر.

حسب الجنس.

حسب الوظيفة أو المهنة.

حسب الدخل الفردي.

حسب التعليم.

وأضف أي مجموعات أو قطاعات أخرى تراها مناسبة.

١-...

٢-...

٣-...

٤-...

٥-...

الوظيفة الرئيسة السادسة
إيجاد روابط بين الأشياء

إن ربط فكرة بأخرى هو الأساس في منظومة إيجاد روابط بين الأشياء. وهناك قاعدة أساسية تتبع عند تذكُّر الأشياء الجديدة؛ وهي حتمية ربطها بشيء ما استقرت معرفته لديك، أو أن تتذكره بطريقة مضحكة. وعمل ذلك يؤدي إلى تكوين مدرك جديد يكون ضرورياً في تذكر الأشياء. وفي أي وقت تركز فيه انتباهك، أو تستخدم خيالك، تكون مجبراً على أن تكوّن ارتباطات إدراكية تساعدك على التذكُّر.

افترض أنك تريد تذكر الأشياء العشرة التالية: طائرة، شجرة، مظروف رسالة، قرط، جرول، إذاعة سر من الأسرار ضد شخص آخر، كرة السلة، السلامى (نوع من السجق كثير البهارات والملح، المترجم)، نجمة وأنف. أولاً عليك أن ترسم طائرة في ذهنك. بعد ذلك، اربط الشجرة والطائرة معاً بطريقة مضحكة، كأن ترسم الطائرة تنمو من جذع شجرة وأن هذه الشجرة تنمو في ذيل الطائرة أفقياً وليس عمودياً كما عرف الناس في الأحوال العادية لنمو الشجر. ما فعلته، على أية حال أنك ربطت شيئين ببعضهما البعض، فالشجرة في ذيل الطائرة هي بمثابة الدخان

المنبعث من الذيل.

هنا قمت بخطوتين:

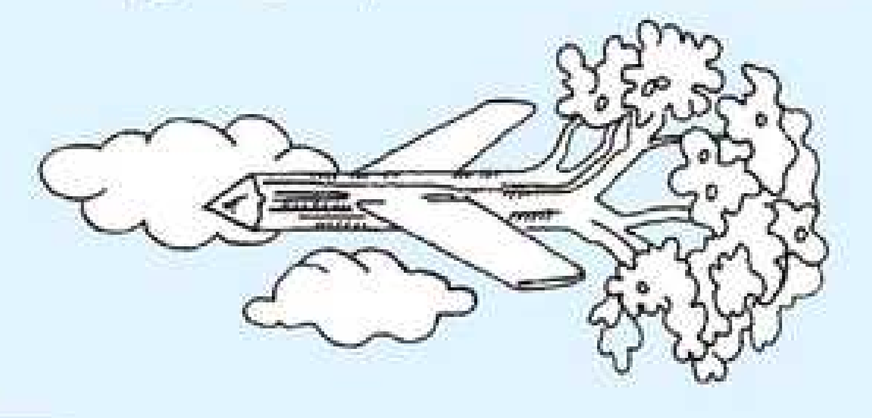
أولاً: احتجت لأن ترسم صورة مضحكة وغير منطقية لربط هذين العنصرين: الطائرة والشجرة.

ثانياً: تجنبت صورة مغرقة في المنطق أو في المعنى.

مثال: الشيء السخيف الذي أقدمت عليه هو شجرة بأجنحة وهي تطير أو طائرة تنمو في جذع شجرة.

الشيء المنطقي الذي تجنبته هو أن تقف طائرة بجوار شجرة.

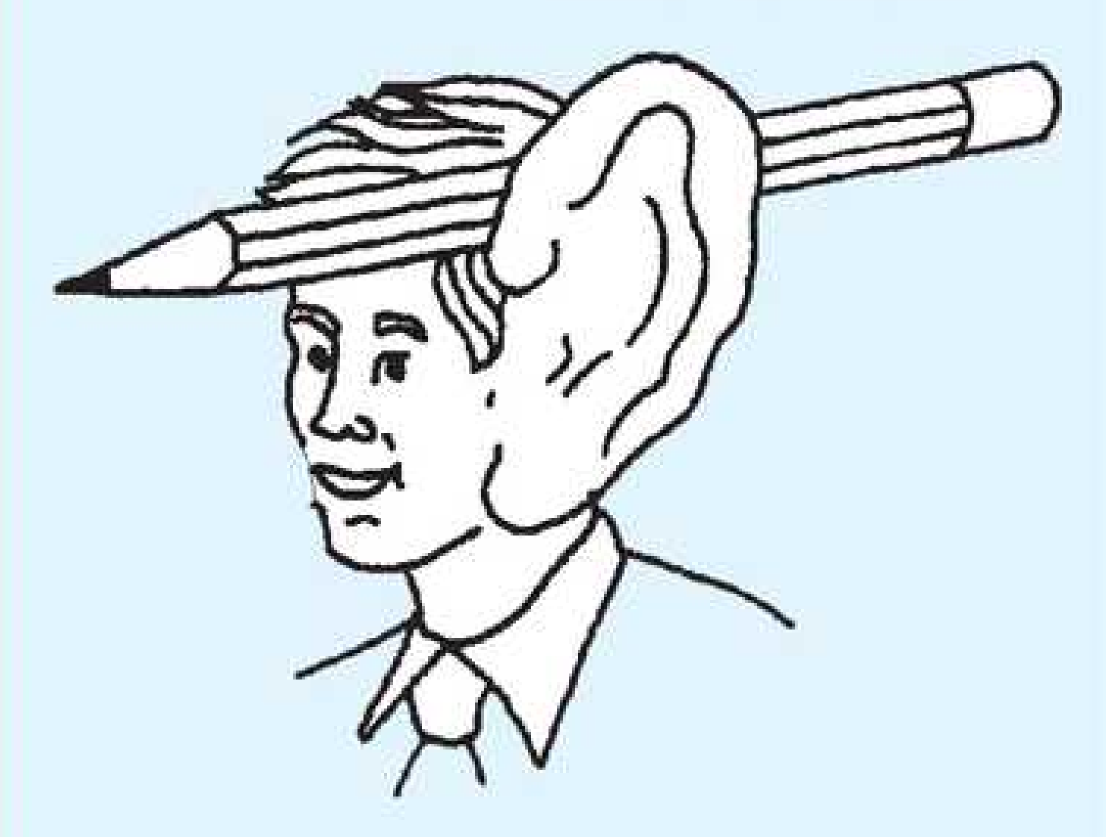
اختر واحدة من هذه الصور وانظر إليها بأمّ عقلك. لا تنظر فقط إلى الطائرة والشجرة، انظر إليهما وهما يعملان شيئاً واحداً مجتمعين. هذه الوسيلة للتذكر تسمى منظومة إيجاد روابط بين الأشياء، لأن ما تفعله هو ربط عنصر بآخر. عند تكوين روابط في سلسلة الأشياء التي يُطلب تذكرها، فإن عنصراً واحداً يؤدي إلى ما يليه، إذا كانت عملية الربط هنا تتم بشكل صحيح.



هناك مشكلة واحدة قد تواجهها عندما تقوم بعملية الربط، هي أن تجعل صورتك الذهنية مضحكة بشكل كاف. والقواعد الخمس التالية سوف تكون عوناً لك:

١- الإبدال: تصوّر عنصرًا يقوم بعمل عنصر آخر (كأن تطير الشجرة بدلاً من الطائرة).

٢- تصور الأشياء خلافاً لما هي عليه في الواقع: تخيل أشياء أكبر مما هي عليه في الحياة العادية، كأن تكون ضخمة وكبيرة (انظر الصورة أدناه).



٣- المبالغة العددية، تخيل أنه بدلاً من أن تطير شجرة واحدة، أن غابة بأكملها تطير، أو أن تلك الغابة محمولة جواً.

٤- أدخل الإثارة في صورك الذهنية: استخدم خيالك كما كنت تستخدمه وأنت طفل. فالأطفال ليس لديهم أي مشاكل في رسم صور سخيفة ومضحكة في آن واحد.

٥- تصور دمجاً لأشياء غير عادية، مثل أن تتصور طائرة وقد صُنعت من لحاء خشب البتولا (نوع من الأشجار من فصيلة البتولا التي لها لحاء ناعم).

جعل هذه الصور مضحكة هو الذي يساعدك على تذكرها. أما الصور المنطقية فإنها غامضة إلى أبعد الحدود. وإذا ما تخيلت صورة مضحكة مرة، فإنه من الأسهل تذكرها فيما بعد.

أظهر بحث أجري في كلية علم البصريات بجامعة جنوب كاليفورنيا أنه عندما نرى شيئاً فعلياً، فإنه نبضة كهربية تنطلق من مركز الإبصار إلى المخ. كما أن رد فعل مشابه يحدث عندما تتخيل شيئاً ما. من المدهش، أنه لا يوجد اختلاف نفسي كبير بين الإشارات الكهربية التي تُستحثُّ عند التخيل، وتلك التي تستحثها العين نفسها وهي مركز الإبصار.

من المحتمل أنك ستحتاج إلى التدريب حتى تأتي بصور مضحكة كتلك التي أشرنا إليها، ولكن ببذل مزيد من الجهد يمكنك أن تدرِّب نفسك حتى تحقق الأصالة في صورك كما أنك ستتذكر الأشياء كاملة.



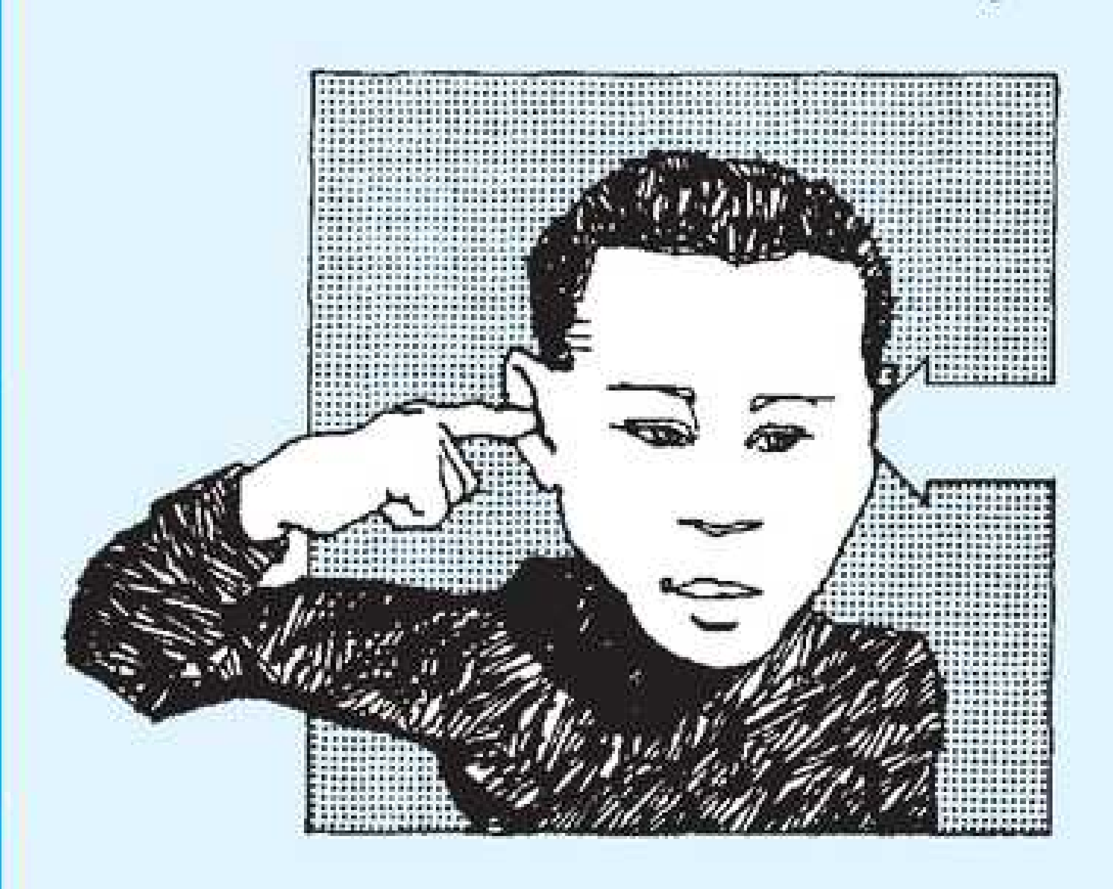
الوظيفة الرئيسة السابعة
مثبتات الذاكرة

من أكثر الطرق فاعلية لتطبيق عملية الترابط بين الذكريات المستقرة في ذهن الإنسان والمعلومات الجديدة، هي توظيف مثبتات الذاكرة (أو ما تسمى غالباً مشابك الذاكرة). وهذا الأسلوب مهم، حيث إن أغلب الناس لم يدربوا عقولهم على عملية الترابط بشكل فعال. كم من مرة سمعت شخصاً يقول - "هذا يذكرني..."! وهذا مثال بسيط لا تنظيم له على عملية الترابط التي تحدث هنا عفوياً.

وستوفر مثبتات الذاكرة نظاماً بمقدورك استخدامه في مواقف عديدة، وبدلاً من حصر نفسك في عمليات غير منظمة للترابط، فإنه باستطاعتك تبني منظومة تصنعها بنفسك. فنظام مثبتات الذاكرة يجعل من الممكن بالنسبة لك أن تضع ترتيباً منظماً لأماكن التخزين في ذهنك، حيث تحفر فيه أماكن لعناصر الذاكرة الدائمة. فالأفكار والآراء الجديدة عندئذٍ يمكن ربطها بتلك العناصر الدائمة، لتساعدك في تذكر المعارف الجديدة. وعندما تفعل ذلك فإنك تطالع بنك الذاكرة لديك وتسحب منه المعلومة التي تريد تذكرها.

كيف تطور مثبتات الذاكرة؟

هناك «قوائم» متعددة يمكن تطويرها لتستخدمها كمثبتات للذاكرة. الناس غالباً ما يستخدمون الأشياء الموجودة في منازلهم أولاً سعياً لذلك الهدف. وتعمل مثبتات الذاكرة على أحسن وجه عندما تكون من أشياء محددة ومعرفة. ولنوضح ذلك نقول: إن مثبت الذاكرة لا يجب أن يستخدم أكثر من مرة، وأن يكون من الأشياء المألوفة بالنسبة لك. كما يجب أن توضع في توالٍ منطقي.





تدريب على مثبتات الذاكرة

في التمرين والمثال التالي سيطلب منك تكوين عشرين مثبتاً للذاكرة. واختيار الرقم ٢٠ له وجاهته؛ ذلك أن عشرة لن تزيد قدرتك على التذكر. كما أن أكثر من عشرين من المحتمل أن يكون أكثر من حاجتك.

وللإيضاح دعنا نتصور أنك أخذت عشرين من مقتنيات المنزل في غرفة المعيشة، أولاً يجب أن تقوم برسم أرضية منزلك أو شقتك. على أن تقرر ماهية التسلسل الأكثر منطقية للسير في هذه المساحة. مثلاً: قد يكون منطقياً بالنسبة لك أن تبدأ بالمطبخ، بعده غرفة الطعام، ثم غرفة المعيشة، ثم الصالة، ثم الحمام، ثم غرفة الترفيه عن العائلة، ثم غرفة النوم.. في ذلك التسلسل. وفي كل غرفة عليك باختيار الأشياء التي تكون الأسهل عند تذكرها. مثلاً:

المطبخ:

١- ثلاجة.

٢- حوض غسيل الأطباق.

غرفة الطعام:

٣- بوفيه كبير.

٤- نجفة.

ـ غرفة المعيشة:

٥- مصباح على عمود طويل موضوع على طاولة في ركن الغرفة.

٦- جهاز ستريو.

٧- مدفأة.

٨- جهاز تلفزيون.

ـ الصالة:

٩- الباب الرئيس.

١٠- ركن المكتب بالصالة.

١١- صورة كبيرة في آخر الصالة.

ـ الحمام:

١٢- حوض غسيل الوجه

١٣- حوض الاستحمام (البانيو)

١٤- دولاب الصيدلية.

ـ غرفة الترفيه عن العائلة:

١٥- مشربية.

١٦- خزانة كتب.

ـ غرفة النوم:

١٧- صندوق المجوهرات.

١٨- الشباك وشجرة البلوط.

١٩- سرير.

٢٠- المِزْيَنَة (طاولة / كي، التزين واللبس).



مثبتات الذاكرة
وسائل تساعدك على تطوير النظام الخاص بك

في الأماكن المخصصة ضع عشرين مثبت ذاكرة من عندك. يمكنك استخدام أي منظومة منطقية كما في التدريب السابق. تذكَّر أن هذه العشرين ستصبح من مثبتات الذاكرة الدائمة عندك؛ لذا يجب أن تفكر جيداً قبل أن تقرر ماذا اخترت.

١-

٢-

٣- المكان: ....

٤-

٥-

٦- المكان: ....

٧-

٨-

٩- المكان: ....

-١٠

-١١

-١٢

-١٣

-١٤ المكان: ....

-١٥

-١٦ المكان: ....

-١٧

-١٨

-١٩ المكان: ....

-٢٠

بعد أن تنتهي من هذه القائمة، قم برحلة تخيُّلية عبر الأماكن حسب الترتيب. صوِّر ذهنياً كل عنصر وأنت تتحرك. عند قيامك "بالمشي"، تخيل الأشياء التي سجلتها حسب الترتيب الذي وضعتها به. إذا ظهر أن عنصراً ليس في ترتيبه الصحيح، فأعد ترتيبه حتى يبدو صحيحاً بالنسبة لك، راجع في ذهنك الأشياء العشرين التي أخذتها عدة مرات.



مثبتات الذاكرة الخاصة بك

لا يجب أن تستغرق وقتاً في تذكر الأشياء بالترتيب الذي استخدمته. فمعظم الأشخاص بعد قيامهم بتخيل تلك "المشية" من ثلاث إلى خمس مرات، يكتشفون أنهم يستطيعون تذكر الأشياء التي في قوائمهم مرتبة.

وعندما تشعر أنك قد وجهت هذه العناصر العشرين إلى مركز الذاكرة، عليك أن تقويها باستمرار إلى أن تأخذ مكانها في بنك الذاكرة طويلة الأمد في عقلك. وإذا ما تم لك ذلك، فإنك تستطيع استخدام تلك العناصر وقتما أحببت. هذا الأسلوب في التذكر يجب أن يكون شبيهاً بأطر العمل الذهنية التي استخدمتها، مثل: حفظ جدول الضرب، أو حفظ الأبجدية اللغوية. وفي أي وقت تريد استخدام "مثبت الذاكرة" الخاص بك، ما عليك إلا أن تنظر في الذاكرة طويلة الأمد وأن تجمع منها المعلومات التي تحتاجها. الآن حان الوقت كي تتعلّم كيفية استخدام خيالك في الربط بين أشياء أخرى، مع الأشياء التي استخدمتها كمثبتات للذاكرة. وسوف تنبهر لمقدار المتعة الذي تتذكر به عشرين عنصراً بالترتيب المكتوبة به. في الصفحة التالية يوجد مثال لعينة قائمة. وعن طريق ربط كل

عنصر بمثبتات الذاكرة عندك، يجب أن تتعلم كيفية تذكر جميع العناصر التي على القائمة. وإذا ما فهمت الكيفية التي يتم بها استخدام القائمة المطروحة، فإنك ستكون قادراً على ربط أي قائمة أخرى بمثبتات الذاكرة الخاصة بك.



تدريب على مثبتات الذاكرة

فيما يلي عينة لقائمتك:

١- بدلة زرقاء.
٢- حقيبة أوراق.
٣- بطاقات هاتف.
٤- ورق مانيل (نوع من الورق المقوى - المترجم).
٥- طوابع.
٦- نموذج حساب التكلفة.
٧- تذاكر طيران.
٨- صورة الفنان عادل إمام.
٩- صورة الفنان حسن دردير (مشقاص).
١٠- شركة صافولا لزيت الطعام.
١١- فندق شيراتون الرياض.
١٢- جناح رقم ١٠٠.
١٣- اجتماع الساعة الرابعة بعد الظهر.
١٤- ليموزين الساعة الرابعة بعد الظهر.
١٥- المطار الدولي.
١٦- الرحلة رقم ١٢٣.
١٧- الخطوط الجوية المغربية.
١٨- مكتب تأجير السيارات.
١٩- مطعم ماريز.
٢٠- مكالمة تليفونية للبيت.

راجع الصفحة السابقة ثم غطها بورقة بيضاء وأكمل حل التمرين.

حاول أن تتخيل وتربط بين العناصر الخمسة الأولى. وبمجرد أن تنتهي من ذلك، اكتب العناصر الخمسة في الأماكن المخصصة لها.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

والآن طبق الأمر نفسه على العناصر من ٦ إلى ١٠:

٦- ....

٧- ....

٨- ....

٩- ....

١٠- ....

راجع العناصر العشرة السابقة. وانظر ما إذا كنت تستطيع تكرارها بنفس الترتيب وأنت مغمض عينيك.

والآن، اكتب العناصر الخمسة التالية:

١١- ....

١٢- ....

١٣- ....

١٤- ....

١٥- ....

أخيراً، فكِّر ثانية في كل عنصر من مثبتات الذاكرة وارسم صورة له، عملك رائع! أكمل خمسة عناصر أخرى وعندها ستثبت لنفسك أنك تستطيع تذكر عشرين عنصراً. هل أنت جاهز لاستكمال العناصر الخمسة الباقية؟ إذا كنت كذلك اكتبها أسفل:

١٦- ....

١٧- ....

١٨- ....

١٩- ....

٢٠- ....

والآن إليك اختبار نهائي

املأ القائمة الموجودة في صفحة (٩٩) حسب الترتيب الذي استخدمته في ربطها بمثبتات الذاكرة لديك.

١-.............................. ١١-..............................

٢-.............................. ١٢-..............................

٣-.............................. ١٣-..............................

٤-.............................. ١٤-..............................

٥-.............................. ١٥-..............................

٦.............................. ١٦-..............................

٧-.............................. ١٧-..............................

٨-.............................. ١٨-..............................

٩-.............................. ١٩-..............................

١٠-.............................. ٢٠-..............................

هل استطعت أن تكتب العشرين عنصراً بشكل صحيح؟ إذا كانت إجابتك (نعم) فهنيئاً لك. أما إذا كانت إجابتك (لا)، فأعد

التمرين حتى تستطيع تذكر كل عنصر مرتباً. وبعدها اطلب من أحد اصدقائك أن يجهز قائمة لك، فكلما تدربت على استخدام منظومة مثبتات الذاكرة، كلما كان من الأسهل عليك استخدام هذه المنظومة من الوسائل المساعدة للذاكرة التي وضعتها بنفسك.



مثبتات الذاكرة – ملخص

فكّر في التمرين الذي انتهيت منه للتو. في البداية، قد يبدو هذا التمرين غريباً بالنسبة لك. على أية حال، إذا كنت قادراً على تذكر عشرين عنصراً مرتبة وتحتفظ بها في ذاكرتك عن طريق ربطها بما لديك من معارف، فإنك قد أثبت لنفسك أنك تمتلك القدرة لمهارات ذاكرة ممتازة.

هذه الطريقة في ربط مثبتات الذاكرة من الممكن تطبيقها لتذكر النقاط في حديث عن المبيعات، أو خطبة، أو تقرير أو أي عمل من الأعمال أو أي نشاط شخصي.

فكّر في المزيد من الثقة التي ستكتسبها عندما تعرف أنك أتقنت أسلوباً سيساعدك على تذكر ما تريد قوله.. إنه شيء طيب أليس كذلك؟

وهذا كل ما يهدف إليه هذا التمرين. ويمكنك استخدام مخزن دائم في عقلك، عندما تشرع في تعلُّم أي سلسلة من المعارف الجديدة.

عندما يتم تخزين عناصر معرفية في الحاسوب الإلكتروني، فإنها تعطي موقعاً في بنك الذاكرة لتلك الآلة، وعندما يوجه سؤال

للآلة، فإن أول مهمة أمامها هي تحديد المكان الذي خزنت فيه. وكما هو الحال عند الحاسوب، فإنك عندما تقوم بتخزين المعلومات التي تريد أن تتذكرها في أماكنها الصحيحة، فإنك ستكون قادراً على تذكرها بدقة.

ثمة طريقة أخرى لتصور البناء الأساس للذاكرة، وهي أن تقارنها بخزنة أمينة لحفظ المقتنيات الثمينة، مكونة من عدد من الصناديق. فمثلاً يمكنك وضع المثبتات الخمسة الأولى للذاكرة في الصناديق الخمسة الأولى ويتحتم عليك أن تصبح على ألفة تامة بتلك "الأماكن" لدرجة أنك تستطيع أن تسمي رقم ٤ "طاولة" مثلاً: ورقم ١٤ "مرآة حمام". وعندما تصبح قادراً على التفكير في هذه المثبتات بشكل ذاتي الحركة، فبمقدورك عندئذٍ أن تستدعي أي قائمة من الأشياء التي ترغب في تذكرها، سواء كانت مرتبة أو غير مرتبة من حيث تطور حدوثها، ويستوي في ذلك إذا ما كانت عملية البحث عن تلك المعلومة في القديم أو الحديث من مخزون المعلومات.

الآن. أغمض عينيك وفكّر مرة ثانية في الأشياء الموجودة في صفحة (٩٩). أما تزال موجودة هناك؟ إذا كان الأمر كذلك، راجعها بسرعة من أعلى إلى أسفل. إنها مثيرة، أليس كذلك؟ خاصة إذا كنت قادراً على تذكر كل عنصر.

وبمرور الوقت، مع المران ستكون قادراً أن تربط ذهنياً أي عنصر، مع المثبتات الدائمة لذاكرتك. وإذا ما أصبحت كفئاً

في هذه مرةً، فإنك ستكون قادراً على تذكر واختيار المعلومات بسرعة وبسهولة.



الفصل الثالث

تذكر الأسماء والأعداد

تذكر الأسماء

من الأمور التي تجعل عملك يسير على ما يرام، أن تكون لديك القدرة على تذكر الأسماء. ومن المعروف أنه لا يمكن حصر المهن التي كانت سبب نجاحها أن الشخص القائم بها استطاع أن ينمي قدرته على تذكر أسماء أشخاص بعينهم في لحظات حرجة.

فالاسم هو من أنفس الممتلكات التي منحت للإنسان. وطبيعي أن ينتابك شعور بقيمتك عندما يتذكر اسمك شخص آخر، خصوصاً إذا ما كنت قد قابلت ذلك الشخص منذ فترة وجيزة. وذلك لأن شخصيتنا مربوطة بأسمائنا. ومن أمور الكياسة أن تجد أشخاصاً يتذكرون الأسماء ويربطونها بشخوصها.

أظهر بعض المشاهير قدرات خارقة للعادة في تذكر أسماء الآخرين، فقد قيل عن نابليون بونابرت إنه حفظ أسماء آلاف من جنوده كلٍ باسمه. كما قيل عن جيمس فارلي إنه حفظ أسماء خمسين ألف شخص باسمهم الأول. وقد عرف عن تشارلز شواب، عندما كان رئيساً لمطاحن هوم ستيد أنه اشتهر بمعرفة أسماء الثمانية آلاف موظف الذين ترأسهم كل باسمه. وقد قيل عن تشارلز إي إليوت، الذي تولى رئاسة جامعة هارفارد لأربعين

سنة، قيل إنه حفظ أسماء جميع الطلاب بالجامعة طوال تلك الفترة. بعض "خبراء الذاكرة" مستخدمين منظومات الترابط، توصلوا إلى تطوير مدهش للقدرة على تذكر أسماء الناس بربطها بوجوههم. واحد من هؤلاء الخبراء مثل وهو هاري لورين، يمكن أن يعرض عليه مئات المتفرجين الداخلين إلى المسرح، واحداً بعد الآخر، وبعد ذلك يعتلي لورين خشبة المسرح وينظر إلى تلك المئات. ثم يقول اسم أي شخص من الحضور يقف عشوائياً ليختبر قدرة لورين في تذكر الأسماء.

وبصفة عامة، فإنه من الأسهل تذكُّر الوجوه عن تذكر الأسماء، وكل ما علينا فعله لتذكُّر أحد الوجوه، أن نميز إذا ما كنا قد رأيناه من قبل أم لا. على أية حال، عندما تريد تذكر اسم ما، فإنك تحتاج أن تتذكر معه عنصراً معيناً يربط بينهما. وما تحاول فعله في النهاية هو ربط الوجه بالاسم، مستخدمين الوجه كمفتاح للاسم. ألا تسمع - غالباً - من يقول (آه... أنا أتذكر وجهك لكني نسيت اسمك!).

وبسبب الصعوبة التي يواجهها العديد من الناس في تذكُّر الأسماء، فإنهم ينتهون إلى موقف انهزام ذاتي حول قدرتهم على هذا التذكر. والأشخاص الذين لديهم هذا الموقف تكون البنية الذهنية لديهم سالبة فيما يتعلق بتذكرهم للأسماء. وهم غالباً ما يقولون عن أنفسهم إنهم "بلا جدوى" في تذكر الأسماء. وقد يقول أحدهم: "لن أكون قادراً مطلقاً على تذكر الأسماء، أنا لا

أستطيع أن أفعل ذلك". فهم يصورون أنفسهم على أنهم نسّاؤون، ويقولون لأنفسهم مرة تلو المرة، "ليست لديَّ القدرة على تذكر الأسماء". إن توقعات السلبية تؤثر سلباً على أدائهم، كما أن قدرتهم على نسيان الأسماء تصبح نبوءة محققة من ذاتها.

إذا كانت لديك الرغبة في تذكر الأسماء (أو أي شيء آخر يتعلق بذلك الموضوع)، فمن المهم أن تعطي انطباعاً إيجابياً عن نفسك. استعض عن الصورة السلبية لنفسك كشخص احترف النسيان بصورة أخرى تتخيل نفسك فيها وأنت تتذكر أسماء الناس بلا صعوبة. تصور مشهداً مثل أن يكون هناك لقاء اجتماعيًا، حيث تتعرف فيه على ثمانية أشخاص. وعندما ينتهي صاحب الدعوة من تقديم الضيوف، تقول لنفسك: "دعوني أتأكد من معرفتي بشكل صحيح" وعندئذٍ أعد الأسماء الثمانية صحيحة كي تبعث السرور في نفوس أصحاب الأسماء الثمانية!

تتعزز البنية الذهنية السالبة بمجموعة من الأسباب، فالناس ينسون أسماء أقاربهم وأصدقائهم ومرؤوسيهم لسبب أو أكثر من الأسباب التالية:

١- إنهم غير مهتمين بالأشخاص الذين يقابلونهم ولا يشعرون أنهم من الأهمية بقدر كافٍ ليضيعوا الوقت والجهد في حفظ أسماء أولئك الأشخاص. ومن المحتمل أن هذا هو أهم الأسباب في نسيان الأسماء. فبدون ذلك الاهتمام تنعدم الدافعية للتذكر. ومما لا يسرُّ أن تقول: إن هذا التصرف المتمثل في عدم

الاهتمام بما يسمع من الآخرين يمكن أن يطول مواقف يصبح فيه تذكر الأسماء أمراً مهماً.

٢- الانشغال بأمور أخرى وقت التعرف على الشخص (الذي نُسي اسمه). ببساطة قد يكون ذلك مثل: أن تصافح، وتبتسم في نفس الوقت وتفكر في كيفية مقابلة الشخص الآخر، مخططاً لما ستقوله، أو متوقعاً قدوم الشخص التالي الذي ستقابله. فعندما نكون مشغولين، فإن الاسم يخفق في أن يُسجَّلَ بوضوح في ذاكرتنا.

٣- موقفك تجاه الشخص صاحب الاسم، كأن تقول: "قد لا أقابل هذا الشخص ثانية. فلماذا أجهد نفسي في حفظ اسمه؛ في الواقع لا فرق بين حفظ اسمه أو نسيانه". على أية حال، غالباً ما نتقابل ثانية. وهذا يؤدي إلى أن ينادي الناس بعضهم مستخدمين ألفاظاً أخرى بديلة لأسمائهم مثل؛ عزيزي - أخي يا بطل، يا صديق، يا رفيق.

٤- ما يحدث غالباً أننا لا ننسى الأسماء، والغالب أننا لم نسمعها في المقام الأول. في بعض الأحيان يتمتم شخص ما باسمه بطريقة تجعلك غير قادر على فهم ما قاله وأيضاً تضعك في حرج من أن تقول: "لم أسمع اسمك، هل تعيده علي؟" فطلب إعادة الاسم يعني الاهتمام، ويعني أنك ترغب في معرفة الاسم بشكل صحيح.

٥- الأسماء (خاصة تلك التي من ثقافات مغايرة) قد تكون

غير ذات تأثير ملموس لدى السامع، كما قد تبدو له مجردة من أي معنى. وهذه قد تمثل مشكلة؛ حيث إنها لا تعني شيئاً بالنسبة لنا. وعندما يكون للأسماء معانٍ بالنسبة لنا (كأن يكون شبيهاً باسم صديق وحبيب) فإننا نكون أكثر قدرةً على تذكرها.

الانطباعات الأولية

ماذا يحدث عندما نقابل شخصاً لأول مرة؟ من الطبيعي أنك تمر بعملية ذهنية تقرر فيها حسن تلك الانطباعات من عدمه. وأغلبنا يكوّن رأياً إيجابياً أو سلبياً في الحال. وهذا ما يسمى بالانطباع الأوَّلي. ومن المهم أن تكون واعياً لما للانطباع الأوَّلي من تأثير على رغبتنا في تذكر اسم شخص من عدمه.

إحدى النصائح هي أن تعيد ترتيب الأولويات لديك عند مقابلة شخص لأول مرة. ويمكنك عمل ذلك بأن تبذل جهداً، لتذكر اسم ذلك الشخص، معطياً إياه أولوية أهم من أن تترك الانطباعات الأولية تعينك عند سماع اسم الشخص الذي تقابله لأول مرة.

التركيز على وجه الشخص

المهم أن تنظر مباشرة إلى الشخص الذي تقابله أول مرة وأن يكون بينكما تواصل بالنظر، أي أن ترى عيناك عينيه. قد يكون هذا صعباً للعديد منا. إضافة إلى ذلك، قد يشعر بعضنا أنه ليس من الأدب أن نحملق في وجوه الآخرين. على أية حال فإن

العكس هو الصحيح. غالبية الناس يقدرونك حينما تنظر إليهم. وعندما تلتقي الأعين فإن هذا دليل اهتمام بهم. ومن الطبيعي أنهم يردون على هذا الانتباه بإرسال رد مطابق له، أي النظر إلينا وجهاً لوجه وعيناً لعين. إن إعارتهم انتباهاً تعني أننا نرغب في تذكر أسمائهم. وهذا في حد ذاته يزيد احتمالية أنك ستبذل جهداً لتذكر اسم ذلك الشخص.

الملاحظة باهتمام

انظر بعناية إلى الشخص الذي تقابله. حاول أن تلاحظ وجود أي أمور غير عادية، مثل طريقة ذلك الشخص في الكلام، أو الملامح الشخصية، إلخ، استمع باهتمام إلى اسم ذلك الشخص. وإذا كنت غير متأكد مما سمعت فاطلب إليه تهجئة اسمه. أعد اسمه بين الفينة والأخرى قدر استطاعتك دون أن تبدو متصنعاً. كوّن صورة ذهنية لذلك الشخص ولاسمه في أمّ عقلك.



الخطوات السبع لتتذكر الأسماء

فيما يلي عملية من سبع خطوات كي تتذكر الأسماء بنجاح:

١- تمكَّن من الحفاظ على بنية ذهنية موجبة.

٢- كن مهتماً بتذكر اسم كل شخص.

٣- استمع بانتباه، وإذا كنت غير متأكد من الاسم فاطلب تهجئته.

٤- حاول أن توجد ارتباطاً بين الاسم وأحد الأشياء التي تعودت عليها (ربما باسم شخص آخر يحمل اسماً مشابهاً).

٥- استخدم عملية الإبدال؛ وذلك باستبدال ذلك الاسم بصورة مضحكة أو سخيفة، أو بشيء مألوف لك. مثل: إذا أردت تذكر اسم ديما - تذكر بسكوت ديما.

إذا أردت أن تتذكر اسم صيرفي - تذكر الورقة البنكية فئة خمسمائة ريال.

٦ - اربط بين الصورة المضحكة في ذاكرتك واسم الشخص.

٧- كرر الاسم وبديله (أو الارتباط الذي أوجدته له) حتى تكون

واثقاً من أنك قد عرفته.

إن العملية السابقة ستجبرك على أن تستمع، وأن تنتبه وأن تركز. وبوضع هذه الأشياء سوياً مع الإبدال والربط، فإن قدرتك على تذكر الأسماء ستتطور بشكل كبير. وكلما تدربت أكثر - تحسنت أكثر في تذكر الأسماء.

تدريب على الاسم	الإبدال
لطيفة	قطيفة (القماش)
بردوني	بردي (نهر في لبنان)



كيف تتذكر الأرقام؟

أغلبنا يؤدي أعمالاً تتعامل بكثرة مع الأرقام. في يوم معين قد تأتي عشرات المناسبات للتعامل مع الأرقام. وغالباً ما تزيد إنتاجيتنا إذا ما طورنا قدرتنا على تخزين واسترجاع معلومات، مثل أرقام الهواتف، والأسعار، وأرقام رموز المنتج، وأرقام المبيعات، ورموز الحواسب، وأرقام الرمز البريدي، والتواريخ، ومعلومات الميزانية.. وهكذا دواليك.

وكما في المهارات الأخرى، فإن بعضنا يكون أفضل حالاً في تذكر الأرقام من الآخر، ومع الممارسة، نستطيع جميعاً أن ننمي مستوى مهارتنا الحالي.

وعلى الرغم من أن هذا الكتاب يقدم نظاماً شكلياً واحداً، إلا أنه توجد عدة أساليب فردية يمكن تطويرها لتذكر الأرقام.

وما يلي يمثل عدداً قليلاً منها:

- البحث عن مجموعات متتالية، مثلاً: رقم هاتف الخطوط السعودية هو ٤٧٧٢٢٢٢. فتكون إحدى الطرق لتذكره أن نقسمه إلى مجموعتي أرقام فيكون ٢٢-٢٢-٤٧٧، أي الرقم ٤٧٧ ثم الرقمين ٢٢٢٢ على دفعتين.

- ملاحظة الأعداد المتكررة داخل الرقم الواحد، فمثلاً، الرمز البريدي لبعض مناطق الرياض هو ١١٩٩٩ ونلاحظ أن الرقم ٩٩٩ هو رقم شرطة النجدة في مدينة الرياض وجميع مدن المملكة العربية السعودية.

- أن ننتبه لنوعية الأرقام كأن تكون أعدادها جميعاً فردية أو زوجية، أو أنك يمكن أن تجمعها بطريقة ممتعة (بمعنى آخر: الرقم ١٣٤٨ يمكن تذكره على النحو التالي ١+٣+٤=٨).

- ربط العدد ببطل رياضة ما، أو تاريخ مشهور، أو عيد ميلاد.. الخ. وفيما يلي نقدم خطة أكثر تنظيماً لتساعدك على تذكر الأرقام. هذه الخطة تقع في خطوتين، ولها تأثير جيد في حالة الأرقام التي تتكون من خمسة أعداد. وتتطلب هذه العملية تحويل كل عدد إلى حرف سبق تحديده (كما في الجدول) وبعد ذلك يتم جمع هذه الأحرف في كلمة، وفي خلال ذلك يتم إدخال بعض حروف العلة التي يقوم بها العقل، حتى يتسنى لنا قبول شكل الكلمة الجديدة وكذا سهولة تذكرها.

ويلاحظ أن جميع الحروف المستخدمة في هذا الجدول هي من الحروف الساكنة فقط، ولذا كان دخول حروف العلة أمراً متروكاً لك وللصور الذهنية التي تكونها لكل رقم. وهذا الأسلوب قدمه الفيلسوف والرياضي لينيتس (هو البارون جو

تفرايد ولهالم دوق ليبنتيس (١٦٤٦-١٧١٦) وهو فيلسوف ورياض ألماني - المترجم). لقد استخدم هذه الطريقة وطبقها وعلق عليها بشكل واسع.

الأعداد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	صفر
الأحرف/ الأصوات	د ط ت	ن	م	د	ل	ج ش	ج ح ك	ف	ب	س ز

وباستخدام هذا النظام يمكن تحويل هذه الأرقام إلى وقائع كلامية لا معنى لها، أو مفردات أو شبه جمل، فمثلاً الرقم ٥٩٤, ٣٠٢ يصبح ميسون ليبر (أو الآنسة نيلي يراى)، كما يلي:

الأرقام	٤	٩	٥	٢	٠	٢
الأحرف	ر	ب	ل	ن	س	م

أما الرقم ٨٥٠, ١٧٠, ٣ فسيترجم إلى: «دل فسيجد دم» مع تكرار الدال.

الأرقام	٠	٥	٨	٠	٧	١	٣
الأحرف	د	ل	ف	س	ج	د	م

وإذا استخدمنا هذه الطريقة بشكل عكسي، بمعنى أن تأتي باسم أو مفردة أولاً ثم تترجمها إلى أعداد، يكون اسم «مدحت» مساوياً للرقم «١٧١٣». ويمكن تطبيق نفس القاعدة على

مواعيدك وأي أمور تتعلق بالأرقام والأعداد، إذا ما وجدت أن ذاكرتك لا تساعدك على حفظها وتذكرها.

وبتعلم هذه الطريقة وممارستها يومياً، يكون ممكناً إحلال وترجمة شروحات الأرقام، كي تتذكر بشكل فعال سلسلة من الأرقام التي لا تربطها صلة ما. وهذه المنظومة ليست للجميع. إذا ما قررت أنها تستحق التعلم، فمن الأفضل أن تبدأ باختيار أعداد قليلة تريد تذكرها، مثل رقم التأمينات الاجتماعية الخاص بك، أو بعض أرقام الهاتف التي تفضلها وتجد أنك تداوم الاتصال بها. والتمرين التالي سيوفر لك فرصة التجربة.



تدريب على تذكُّر الأرقام

لكي نمارس التدرب على الأرقام الذي أوضحناه في الصفحتين السابقتين، حوّل رقم حسابك في البنك (أو أي رقم آخر مشابه) إلى أحرف في الأماكن التالية:

الآن، كوّن كلمة أو شبه جملة يمكن أن تربطها بأول مثبت للذاكرة يتطرق إليه ذهنك.

اكتب في الفراغات التالية ستة أرقام أخرى تريد تذكرها (أرقام التليفونات التي غالباً ما تتصل بها) استبدلها بأحرف أو كلمات أو تعبيرات في الأماكن التالية:

الرقم الكلمة / التعبير

١ -..

٢ -..

٣-..

٤-..

٥-..

٦-..

ستندهش عندما تكرر هذا التمرين بانتظام، حيث ستجد

أن قدرتك على تذكر الأرقام عن طريق ترجمتها إلى حروف قد ازدادت بشكل كبير ومن ثمّ ستكون قادراً على ترجمتها إلى أعداد مرة أخرى، حتى تتمكن أخيراً من ترجمة أعداد كبيرة لا رابط بينها إلا حروف وكلمات وتعبيرات، قد لا تكون ذات معنى، إلا أنها ستساعدك سريعاً على تذكر تلك الأرقام.



الفصل الرابع

تمارين على التذكُّر ومراجعة عامة

تمارين على التذكُّر

فيما يلي عدد من التدريبات على الذاكرة تستطيع القيام بها يومياً يمكن أن تساعدك في تنمية ذاكرتك. إن فعل ذلك قد يكون ممتعاً - لذا حاول أن تحصل على المتعة من تلك التمارين، والسر يكمن في أن تمارسها يومياً بانتظام، لأن الممارسة هي التي تبقي الأشياء ثابتة في أذهاننا.

١- بينما أنت تمشي في الغرفة ببطء، تأمل ما فيها بانتباه شديد، في غرفة ثانية حاول أن تتذكر ما رأيته في الغرفة الأولى قدر الإمكان. ضع كامل طاقتك في هذا التمرين، كرر ذلك يومياً لمدة أسبوع، واحتفظ بسجل للنتائج التي تتوصل إليها. في نهاية الأسبوع، قارن سجلاتك ولاحظ التطور الذي حدث لك.

٢- عندما تكون في الشارع لاحظ الأشياء التي حولك، وبعد أن تتعدى بلوكاً واحداً من العمارات، تذكر أكبر الأشياء التي رأيتها لتوك، كرر ذلك يومياً لمدة أسبوع ودوِّن التطور الذي حدث.

٣- اضبط منبهك الذهني. عندما تتوجه للنوم، قل لنفسك "عليّ أن أستيقظ في ساعة محددة" وحاول مطالعة كم هو قريب،

أو بعيد ذلك الميعاد الذي استيقظت فيه عن الميعاد الذي حددته لنفسك. إذا أخفقت مرة، لا تفقد شجاعتك على تكرار هذا التمرين. من المحتمل أنك ستندهش بالتحسن الذي سيطرأ على أدائك. وهناك نصيحة، أنه يتحتم عليك إذا استيقظت في الموعد الذي حددته لنفسك أن تنهض من السرير وإلا فإن تلك "النفس" ستكتشف أنك غير جاد فيما أمرت به عقلك أن يفعل. استمر في ذلك التمرين حتى تكتسب القدرة على الاستيقاظ في الساعة التي ترغبها أنت دون مساعدة ودون المنبه المعروف.

٤- قرِّر في الصباح الباكر أن تتذكر فكرة معينة أثناء النهار. فكر بتركيز كبير في هذا القرار وثبته بحزم في ذهنك. أبعد هذه الفكرة من ذهنك بعد أن تكون قد أخذت قرارك بشأنها، وانتقل إلى أعمالك الأخرى كالمعتاد. لا تحاول أن تحتفظ بتلك الفكرة الخاصة في ذهنك، في نهاية اليوم، انظر إذا ما كنت قد تذكرتها، ومع الوقت سوف تتعلم أن تطيع الأمر الذي أصدرته - أنت - إلى عقلك. قد تواجه بعض المشاكل في البداية ولكن الثبات والاستمرار سيجعلانك أستاذاً في الحفاظ على المواعيد بهذه الطريقة. إن التأثير الذي ينعكس على الأمور الأخرى سيظهر في الوقت المناسب، استمر في ذلك مدة ستة أشهر على الأقل.

٥- احفظ بعض الإحصائيات التي تمثل اهتماماً خاصاً لك (مثل عدد الساعات التي قضاها في الملاعب أحد لاعبي كرة القدم السعوديين المحببين إلى نفسك، ارتفاع أعلى خمسة جبال في العالم، المسافة إلى أقرب نجم... إلخ) وعلى سبيل الترويح،

قل هذه الأرقام والإحصاءات لأصدقائك.

٦- في نهاية اليوم راجع بعناية الأفكار التي طرحتها وكذا أفعالك منذ الصباح.

أ- ما أعلى أفكارك قيمة؟

ب- ما المواقف التي أثارتك؟

جـ- ما أهم الإجراءات والأفعال التي قمت بها؟

حاول أن تتذكر الإيجابي منها حتى تستطيع أن تتذكرها عندما تفكر في مستقبلك.

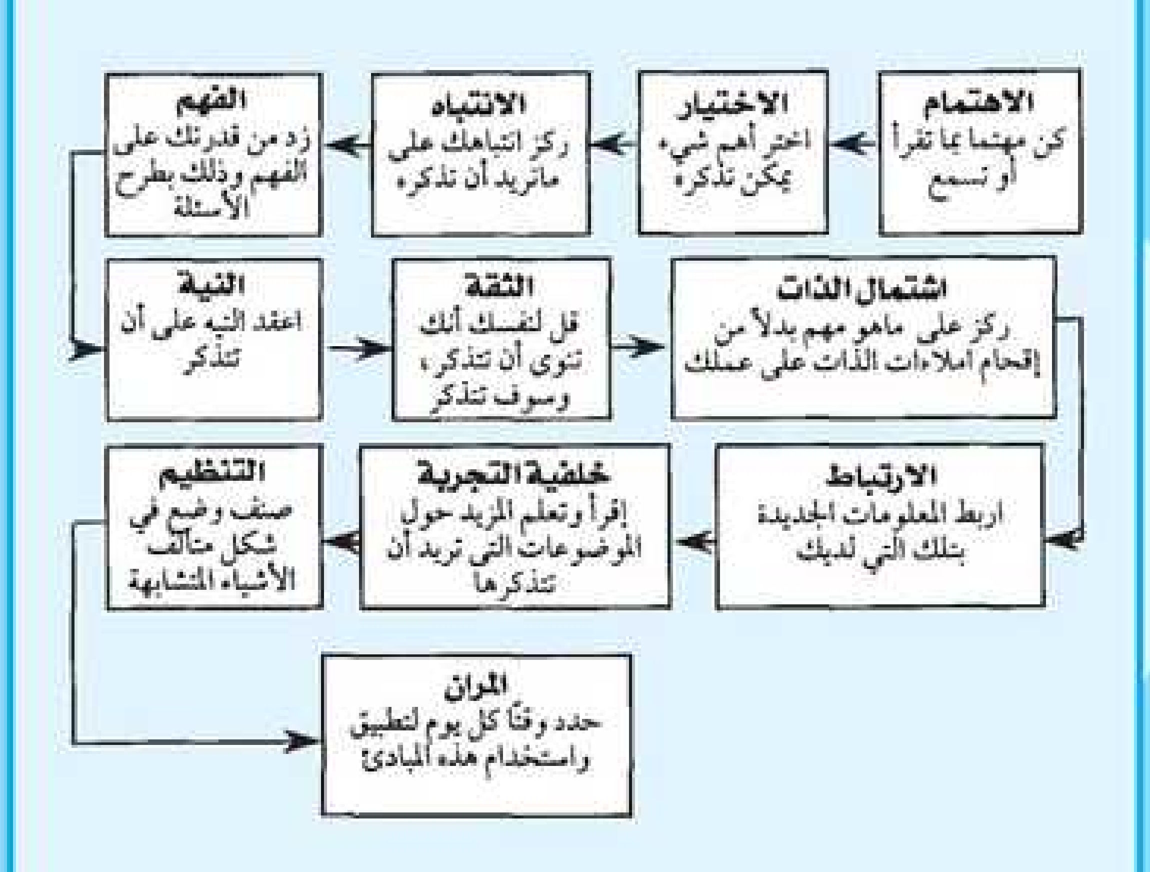
٧- اجعل فكرة "أن تتعلم في كل يوم شيئاً جديداً مفيداً" قاعدة لحياتك، انطلق خارج دائرة أعمالك وأفعالك بحثاً عن تلك المعارف وقتما كان ذلك ممكناً.

٨- من وقت لآخر، غذِّ ذاكرتك بقوائم مختلفة من المعلومات. ضع هذه المعلومات في شكل مجموعات مبوبة، اربط هذه المجموعات ببعضها البعض في ذاكرتك من وقت لآخر. كوِّن قوائم تمثل اهتماماً عاماً في مجتمعك، أو معلومات تاريخية؛ مثل: المباني الحكومية، المباني الفرعية الممثلة للوزارات في المدن المختلفة، زعماء العالم، الزعماء السياسيين المحليين... إلخ. اجعل هذا التمرين يمتد ليشمل أشياء مسلية مثل القصائد والأغاني... إلخ.

٩- احفظ عن ظهر قلب أسماء وأرقام هواتف عشرة عملاء مهمين أو زبائن أو زملاء في العمل.

تلخيص للمراجعة

فيما يلي نقدم لك مراجعة في شكل جدول بدائي إنسيابي يساعدك في تذكر المبادئ العامة التي قدمناها آنفاً. فكر في طريقة (أو طرق)، يمكن أن تنظم بها هذه المعلومات كي تتذكرها بشكل أفضل لتؤدي في النهاية إلى تنمية قدرتك على التذكر، ولتكن في شكل خريطة للذاكرة.



عشر قواعد للنجاح

لتنمي قدرتك على التذكر حاول أن تطبق القواعد العشر التالية. وإذا وجدت أن ذلك يفيدك، انزع هذه الصفحة وثبتها على باب ثلاجتك أو على مكتبك أو في أي مكان آخر تستطيع فيه مراجعتها من وقت لآخر.

١- اجعل هدفك أن تزيد في مدركاتك الأصلية بتوظيف قدراتك على الملاحظة والتركيز.

٢- ركز على شيء واحد في كل مرة تقوم فيها بعمل ما.

٣- كوّن صوراً للأشياء التي تريد تذكرها بتكوين صورة عنها في ذهنك، ركز على التفاصيل، وحاول أن "ترى" الأشياء بألوان حية.

٤- حاول بناء الثقة في نفسك بإعادة قراءة الصفحات (٣٧-٤٠) التي تناقش القوى الكامنة لعقلك وقدراته التي لا تُصدق.

٥- استبدل المعلومات غير المحسوسة أو المجردة بأشياء يمكن تخيلها. اربط بين هذا الذي تخيلته وما لديك من معارف استقرت لديك.

٦- أوجد صلة بين المعارف الجديدة والمعارف القديمة،

حتى وإن كانت تلك الصلات فيها ما يثير الضحك أو العجب.

٧- تمرَّن على استخدام مثبتات الذاكرة. في البداية راجعها ثلاث مرات يومياً، مارس ذلك بربط عشرين عنصراً معرفياً جديداً بانتظام، وراجع ما أحرزت من تقدم.

٨- طبِّق واستخدم الخطوات السبع المتقدمة لتذكر الأسماء والأرقام في صفحة (١١٥) في كل مرة تقابل فيها شخصاً جديداً عليك.

٩- بدلاً من استخدام المفكرات الورقية لتذكر أرقام الهواتف، حاول أن تتعلم النظام المقدم في هذا الكتاب الذي يعتمد على ترجمة الأرقام إلى حروف. افعل ذلك يومياً حتى تصبح تلك العملية عملية آلية ذاتية بالنسبة لك.

١٠- مارس تمارين الذاكرة، واجعل أفراد أسرتك يشتركون معاً فيها.

حاول أن تقدم بعض الألعاب التي تنمي بها ذاكرتك. سوف تسرك النتائج في النهاية.

وحظاً سعيداً!!



قائمة الأشياء الموجودة في صفحة (٥٣)

رغم أن هذا العمل يحتاج لبعض الجهد، إلا أننا نقدم لك قائمة بالأشياء الموجودة في صفحة (٥٣) قارنها بما توصلت إليه من حلول وراجع الصورة. للوصول إلى أشياء إضافية ربما أنك اكتشفتها.

١- أربعة أعلام أمريكية.
٢- نجفة.
٣- شباك زجاجي متسخ.
٤- زينة على الأسقف.
٥- بوفيه في الحائط.
٦- استقبال لتقديم المشروبات.
٧- مكان لوضع الكاسات والأطباق من النحاس.
٨- صندوق دفع الحساب.
٩- مرآة زجاجية كبيرة خلف الاستقبال.
١٠- مصباح خلف الاستقبال.
١١- زجاجات مختلفة الحجم خلف طاولة الاستقبال.
١٢- قطة خلف طاولة الاستقبال.
١٣- نادل طاولة الاستقبال.

١٤- شخص في ملابس الشارع خلف طاولة الاستقبال.
١٥- خمسة أطباق.
١٦- زجاجة.
١٧- زجاجتان.
١٨- كأسان عاديان.
١٩- رجل أسود يلبس قبعة على شكل سلطانية.
٢٠- رجل يناول كأساً لآخر.
٢١- رجل يمسك شيئاً في أقصى طاولة الاستقبال.
٢٢- يوجد طرف خشبي أسفل طاولة الاستقبال.
٢٣- سلة لبصق مخلفات مضغ الدخان.
٢٤- رجل يشرب.
٢٥- رجل يمشي تجاه الطاولة.
٢٦- رجلان قرب الجدار البعيد.
٢٧- رجل يقرأ الجريدة قرب الجدار البعيد.
٢٨- أرضية خشبية.
٢٩- لوحة زخرفية تكسو الجدار البعيد.
٣٠- توقيع الفنان أسفل يمين الصورة.
٣١- رجل يدخن الغليون ويضع يده في جيبه.
٣٢- ....
٣٣- ....
٣٤- ....

رأي المؤلف عن التمرين الوارد ص ٦٢

بصري أم سمعي؟

أي نوع أنت:

ضع صورة من تقييمك على التمرين الوارد ص ٦٢، النقاط الأعلى تشير إلى أكثر المهارات تقدماً.

بصري	سمعي
١ (أ)........................	١ (ب)........................
٢-........................	٣-........................
٤-........................	٥-........................
٦-........................	٧-........................
٨-........................	٩-........................
١٠-........................	١١-........................
١٢-........................	١٣-........................
١٤-........................	١٥-........................
١٦-........................	١٧-........................

يبدو أنني أتفق أكثر مع........................ فهل يتفق أصدقاؤك معك على ذلك.



سلسلة التطوير الإداري

م	اسم الكتاب	اسم المؤلف	سنة الطبع
١	دع التسويف وابدأ العمل	جيمس آر. شيرمان	١٤٢١هـ
٢	موقفك الإيجابي أغلى ما تملك	إلوود إن. تشابمان	١٤٢١هـ
٣	فن الاتصال	برت دكر	١٤٢١هـ
٤	الإدارة الذاتية الناجحة	د. بول آر. تيم	١٤٢١هـ
٥	التخطيط أول خطوات النجاح	جيمس آر شيرمان	١٤٢١هـ
٦	تعلم القيادة	إلوود إن تشابمان	١٤٢١هـ
٧	التركيز مهاراتك الثمينة للتميز والإبداع	سام هورن	١٤٢١هـ

م	اسم الكتاب	اسم المؤلف	سنة الطبع
٨	التأثير - القوة الخفية في عصر متغير	آلينا ذوكر	١٤٢١هـ
٩	إدارة الوقت	ماريون هاينز	١٤٢١هـ
١٠	اكتشف نفسك - آليات اكتشاف السلوك الإيجابي	سام ر.لويد	١٤٢١هـ
١١	التقارير الفنية والإدارية	د. إبراهيم بن حمد القعيد	١٤٢١هـ
١٢	اثنتا عشرة خطوة للتطوير الذاتي	إعداد مايك كرسب	١٤٢٢هـ
١٣	التوازن بين العمل والحياة الخاصة	د. رينيه ماجد	١٤٢٢هـ
١٤	الإبداع في العمل دليل عملي للتفكير الإبداعي	د. كاول جومان	١٤٢٢هـ
١٥	مهارات القراءة السريعة	جويس تيرلي	١٤٢٢هـ
١٦	مهارات تنشيط الذاكرة	مادلين بيرلي آلن	١٤٢٢هـ

م	اسم الكتاب	اسم المؤلف	سنة الطبع
١٧	فن التعامل مع الزملاء	نورمان هل	١٤٢٢هـ
١٨	النجاح في العلاقات الإنسانية - أساليب عملية للتنمية الذاتية	الوود إن تشابمان	١٤٢٢هـ
١٩	إدارة التغيير في العمل	د. سنتيا سكوت - د. ليس جيف	١٤٢٢هـ
٢٠	بناء الثقة - دليل عملي للمدير الناجح	ماري شيرتيف	١٤٢٢هـ
٢١	التحفيز	تويلا دل	١٤٢٢هـ
٢٢	تنظيم مكان العمل	أوديت بولار	١٤٢٢هـ
٢٣	فرق العمل وحل المشكلات	ساندي بوكراس	١٤٢٢هـ
٢٤	فن تنظيم وإدارة الاجتماعات	ماريون هاينز	١٤٢٢هـ

م	اسم الكتاب	اسم المؤلف	سنة الطبع
٢٥	التفويض الفعال	روبرت مادوكس	١٤٢٢هـ
٢٦	قيم مهاراتك كمدير	إعداد مايك كرسب	١٤٢٢هـ
٢٧	الإشراف الفعال	توني موكليا	١٤٢٢هـ
٢٨	المهارات القيادية لدى المرأة	مارلين مانج	١٤٢٢هـ
٢٩	مهارات العرض والتقديم	ستيف مانديل	١٤٢٢هـ
٣٠	إدارة التغير الشخصي	سينشيا اسكوت	١٤٢٢هـ
٣١	الذكاء الوجداني	ميشل كراف	١٤٢٢هـ
٣٢	المخاطرة	هربرت كندلر	١٤٢٢هـ
٣٣	التسويق بالهاتف من الألف إلى الياء	نانسي فريدمان	١٤٢٢هـ
٣٤	تحقيق الرضا الوظيفي	إعداد مايك كرسب	١٤٢٢هـ

م	اسم الكتاب	اسم المؤلف	سنة الطبع
٣٥	تطوير احترام الذات	كوني فلادينو	١٤٢٢هـ
٣٦	جهز لمقابلتك الشخصية	داين برك	١٤٢٢هـ
٣٧	كيف تحافظ على موظفيك	بارب وينجفيلد	١٤٢٢هـ
٣٨	تحقيق رضا العملاء	دور اسكوت	١٤٢٢هـ
٣٩	كتاب الإدارة المفتوح	كاثي إيفانسك	١٤٢٢هـ
٤٠	إدارة الأزمات والضغوط	ماريل رابر	١٤٢٢هـ



دار المعرفة للتنمية البشرية

دار المعرفة للتنمية البشرية مؤسسة سعودية أسسها ويديرها الدكتور إبراهيم بن حمد القعيد ومقرها مدينة الرياض، وتهدف إلى توفير أفضل الخدمات الاستشارية والتدريبية، وتوظيف آخر ما توصلت إليه الأبحاث العلمية، والخبرة الإنسانية في مجالات الإدارة والتنظيم والتربية والتعليم.

وقد أنشئت دار المعرفة للتنمية البشرية دعمًا للجهود الرامية إلى تطوير الكفاءات الإدارية والقدرات التنظيمية من خلال توفير بيت خبرة متخصص يوفر الموارد والأفكار الإبداعية، والحلول العلمية، ويساعد المستفيدين في تطوير مهاراتهم وخبراتهم المتخصصة، كما يساعد متخذي القرار على اتخاذ قرارات مبنية على أسس علمية قائمة على دراسة الماضي، وتحليل الواقع، واستشراف المستقبل. وتشمل مجالات العمل بالدار تقديم الاستشارات، وإجراء الدراسات، والتدريب، والتطوير الإداري، وتصميم المناهج، والبرامج التعليمية، وتطوير الكتب التربوية، وطرائق التدريس، بالإضافة إلى المجالات الأخرى ذات العلاقة.

شركة كرسب للمطبوعات

شركة كرسب للمطبوعات شركة أمريكية تهتم بنشر الكتب الإدارية وكتب التطوير الإداري المصحوبة بالأفلام والأشرطة والأقراص المبرمجة، وقد أصدرت الشركة مجموعة من السلاسل وبلغت إصداراتها أكثر من أربعمائة عنوان. وتتسم كتب الشركة بسهولة أسلوبها واستيعابها لأهم المفاهيم والمهارات الإدارية والشخصية المطلوبة للنجاح والتفوق. وتشتمل الكتب على الكثير من الأنشطة والتدريبات واستمارات التقييم والاختبارات الذاتية التي تجذب القراء.